

UNILEÃO
CENTRO UNIVERSITÁRIO DOUTOR LEÃO SAMPAIO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

ALISSON LUAN GONÇALVES ALVES

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS ATRELADA A
PRÁTICA DO CICLISMO.**

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2021

ALISSON LUAN GONÇALVES ALVES

PSICOLOGIA DO ESPORTE: IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS ATRELADA A PRÁTICA DO CICLISMO.

Trabalho de Conclusão de Curso – Artigo Científico, apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Dr. Leão Sampaio, em cumprimento às exigências para a obtenção do grau de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Profa. Me. Indira Feitosa Siebra de Holanda

ALISSON LUAN GONÇALVES ALVES

**PSICOLOGIA DO ESPORTE: IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS ATRELADA A
PRÁTICA DO CICLISMO.**

Este exemplar corresponde à redação final
aprovada do Trabalho de Conclusão de Curso
de ALISSON LUAN GONÇALVES ALVES.

Orientador: Profa. Me. Indira Feitosa Siebra
de Holanda

Data da Apresentação: 15/12/2021

BANCA EXAMINADORA

Orientador: Profa. Me. Indira Feitosa Siebra de Holanda

Membro: Prof. Me. Francisco Francinete Leite Junior/UNILEÃO

Membro: Prof. Me. Marcos Teles do Nascimento/UNILEÃO

JUAZEIRO DO NORTE - CE
2021

PSICOLOGIA DO ESPORTE: IMPLICAÇÕES PSICOLÓGICAS ATRELADA A PRÁTICA DO CICLISMO.

Alisson Luan Gonçalves Alves¹
Indira Feitosa Siebra de Holanda²

RESUMO

A prática esportiva muitas vezes propõe para as pessoas se desestressar diante de uma rotina exaustiva, além disso faz com que o ser humano se torne mais proativo para seus afazeres diários, bem como, ocasionando bem estar ao sujeito, o fortalecendo assim para atingir seus objetivos. O presente estudo objetivou, através de uma revisão bibliográfica, investigar a prática do ciclismo atrelado às implicações psicológicas. Diante disso, os resultados encontrados mostram que muitas pessoas percebem que a prática esportiva quando não inserida na cultura de vida do ser humano, o mesmo percebe nitidamente com o passar dos anos, há uma decadência, ou seja, a perda da vitalidade do corpo. Com isso, foi percebido uma divergência onde ainda que o sujeito tenha consciência da importância da prática esportiva, pode-se perceber que nos processos emocionais, socioculturais, cognitivos, motivacionais e psicológicos estão permeados de influências das pessoas do mesmo ciclo social. Com isso, a prática do ciclismo, bem como as demais práticas esportivas, necessitam ser enfatizadas junto a psicologia do esporte, tendo em vista que, o profissional da área traz mudanças significativas dentro de tal contexto, sejam tais mudanças envolvendo pensamentos, atitudes ou comportamentos, como também o envelhecimento ideal e social, que se espera frente ao processo saudável que o corpo humano vem a se adaptar com tais práticas, trazendo uma ideia de um ser bem sucedido, havendo uma idealização na manutenção da autonomia do ser dentro deste contexto de bem-estar. Sendo assim, tem-se como expectativa que o sujeito siga com comprometimento práticas que viabilizem a qualidade da saúde mental e biológica. O estudo aqui realizado, aponta a importância da Psicologia do esporte em pensar possibilidades que auxiliem na promoção de uma melhor qualidade de vida do sujeito, reduzindo patologias e fornecendo mais apoio na área esportiva. Diante disso, trabalho em conjunto pode permitir aos sujeitos se sentirem representados e fortalecidos para alcançar o bem-estar físico e psíquico.

Palavras-chave: Prática do esporte. Ciclismo. Saúde mental. Bem-estar. Psicologia do esporte.

ABSTRACT

The practice of sports often proposes that people relax in the face of an exhausting routine; in addition, it makes the human being become more proactive in their daily tasks, as well as providing well-being to the subject, thus strengthening him to achieve his goals. The present study aimed, resorting to a bibliographical review, to investigate the practice of cycling linked

¹ Discente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: alisson28.al@gmail.com

² Docente do curso de psicologia da UNILEÃO. Email: indira@leaosampaio.edu.br

to psychological implications. Therefore, the results found show that many people perceive that the practice of sports, when not inserted in the culture of human life, clearly observes over the years that there is decay, that is, the loss of body vitality. With this, a divergence was noticed which even though the subject is aware of the importance of sports practice, it can be seen that the emotional, sociocultural, cognitive, motivational and psychological processes are permeated by influences from people that are in the same social cycle. Thus, the practice of cycling, as well as other sports practices, needs to be emphasized along with sport psychology, considering that the professional in the area brings significant changes within such context, whether such changes involve thoughts, attitudes or behaviors. As well as the ideal and social aging that are expected in view of the healthy process that the human body comes to adapt to such practices, bringing an idea of a successful being, with an idealization in the maintenance of the people's autonomy within this context of welfare. That way, it is expected that the individual will follow with commitment practices that enable the quality of mental and biological health. In that way, the study performed here points out the importance of Sport Psychology in thinking about possibilities that help in promoting a better quality of life for the subject, reducing pathologies and providing more support in the sports area. Hence, working together can allow subjects to feel represented and strengthened to achieve physical and psychological well-being.

Keywords: sport, cycling, mental health, well-being.

1 INTRODUÇÃO

Conforme Samulski (2009), há pessoas que lidam bem com a prática do esporte para desestressar diante de uma rotina exaustiva, outras se utilizam da mesma pois gostam de ser ativas, ágeis, se utilizando da tensão e demais problemas como estímulo para atingir seus objetivos. Com isso, faz-se necessário perceber que diante de um cenário social tão demandado, é preciso estar envolvido e conectado a todos os sentidos para se ter uma vida ativa, e não ceder às influências que cercam o sujeito cotidianamente, sendo a prática esportiva utilizada como meio de qualidade para a saúde mental. Segundo Carvalho (2001), o foco da prática de esporte é o resultado que o sujeito faz referente a escolha de uma vida mais ativa.

Este trabalho buscou abordar o campo da psicologia do esporte, que a fim de minimizar os impactos do sujeito em relação às suas práticas esportivas, e as relações no meio que ele está inserido. Bem como, trazer a história da bicicleta e as evoluções que a acompanhavam em seu percurso. Incluindo assim fatores como a agilidade na mobilidade, desenvolvimento econômico e o bem estar do sujeito. Por fim, será aprofundado sobre o que é o bem estar, e foi verificado se dentro desse processo evolutivo da bicicleta, junto com a sociedade, há ou não benefícios atrelados à saúde mental para o sujeito.

Partindo desse pressuposto, a escolha do tema deste trabalho se deu para explorar e compreender o seguinte tema: “Psicologia do Esporte: a Prática do ciclismo atrelado a

implicações psicológicas”. Diante disso, busca compreender como o sujeito reage diante de tal prática esportiva, como lidar com situações estressoras e adversas, e quais mecanismos positivos podem ser percebidos em prol da saúde mental. A relevância deste tema, se deu pelo conhecimento e envolvimento na prática ciclística, e por identificar em fontes literárias que os benefícios do ciclismo, auxiliam no combate à ansiedade, estando atrelado também a um raciocínio mais rápido, conseqüentemente a autopercepção elevada, incluindo questões envolvidas com a autoestima, bem como a motivação em aplicar tais saberes em publicações de artigos e revistas. Produzindo assim, desempenho na falta de conexão entre os comandos cognitivos, emocionais e motores (CARVALHO, 2012).

O objetivo principal desta pesquisa, foi analisar como a função do esporte ciclístico atua no funcionamento biopsíquicosocial do sujeito, bem como, compreender através da perspectiva psicológica a função do esporte relacionada ao bem estar do sujeito, e assim, os objetivos específicos identificar através do público ciclista/esportista, estratégias psicológicas que auxiliam para um bom funcionamento psíquico, apontando possíveis valores de representatividade da prática esportiva na qualidade de vida do sujeito.

Este trabalho, se constitui por meio de uma revisão bibliográfica referente ao tema do esporte ciclístico e suas implicações na saúde mental, teve como objetivo uma pesquisa exploratória, vinculado a compreensão da prática do ciclismo, visando assim demonstrar como ela está atrelada ao bem-estar desencadeando uma saúde mental mais equilibrada. Contudo, ressalta-se também que a abordagem do trabalho será de cunho qualitativo, onde através da análise bibliográfica para obtenção de conhecimento ao explorar o tema. Cabe destacar que foi realizado através de pesquisas de publicações científicas por meios digitais e físicos dentro do âmbito acadêmico.

As bases de dados científicos usadas foram Scielo, Pepsic, PubMed, e LUME - Repositório Digital da UFRGS, sem limitação de período nas publicações pesquisadas, usadas os seguintes descritores: *prática do esporte, ciclismo, saúde mental, bem-estar, bem como seus cruzamentos*, sendo eles a psicologia do esporte e a história do ciclismo, à saúde mental e a prática do ciclismo, contendo seu período da coleta de dados para construção do artigo de agosto a dezembro de 2021.

2 PSICOLOGIA DO ESPORTE

Segundo o autor Samulski (2009), a psicologia do esporte se fez presente no final do século XIX, através de pesquisas e estudos. Logo depois, durante o século XX, foram fundadas

em diversos países as primeiras oficinas e instituições de psicologia do esporte, apesar dessa grande conquista na área, a psicologia do esporte durante esse período necessitava se aprimorar em diversos campos. Na Roma, no ano de 1965 foi fundada a Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte (*International Society Of Sport Psychology - ISSP*), e a mesma foi autora de diversos congressos mundiais, nos mais diversos países e continentes (SAMULSKI, 2009).

Um dos grandes marcos do desenvolvimento da psicologia do esporte no Brasil, foi em 1979, quando foi fundada a Sociedade Brasileira de Psicologia do Esporte, da Atividade Física e da Recreativas (SOBRAPE), e dando continuidade a esse desenvolvimento em todo o continente no qual o Brasil faz parte, se deu também origem a Sociedade Sul-Americana de Esporte, Atividade Física e da Recreativas (SOSUPE). Dentre os países da América Latina, o Brasil ocupa um local de destaque, em decorrência do vasto trabalho que vem desenvolvendo dentro da Psicologia do Esporte, executando na área diversas publicações, laboratórios e congressos (SAMULSKI, 2009).

Segundo Samulski (2009), a psicologia do esporte e do exercício tem como seu público-alvo todos os sujeitos que tenham desejo de praticar qualquer tipo de atividade esportiva, seja ela dentro do âmbito pessoal, como profissional. Esse estudo técnico da conduta do sujeito dentro do âmbito esportivo tem como intenção, buscar proporcionar um bem-estar pessoal, melhora do desempenho da atividade, bem como, uma evolução na personalidade através da interação subjetiva de modo mais assertivo.

A psicologia do esporte é uma ciência que vem sendo desenvolvida no Brasil a pouco tempo, comparada às demais. Ganhou mais visibilidade nos anos 90, devido à participação de psicólogos em algumas seleções nacionais, em especial, o futebol. Junto a mais de 6 ciências, a psicologia do esporte durante essa época de grande valorização e investimento no futebol no século XX, foi de grande importância para o desenvolvimento e reconhecimento de tais ciências, onde a mesma chegou a ter sua legitimidade validada como uma especialidade pela American Psychological Association - APA (RUBIO, 2000).

Dentro da psicologia do esporte se tem o direcionamento acerca da finalidade da atividade psicológica clínica e educacional. Na clínica se atém a focar em tratar de questões subjetivas marcantes do sujeito; já a educacional está direcionada para dar suporte a toda a equipe esportiva, buscando desenvolver e trabalhar suas habilidades psicológicas. Dentro dessa profissão, se faz uma atuação interdisciplinar, envolvendo os profissionais das mais diversas áreas, como medicina e sociologia, essa interdisciplinaridade é de suma importância ter um olhar do sujeito acerca de todos esses aspectos biopsicossociais (SAMULSKI, 2009).

A psicologia do esporte faz uso de técnicas de treinamento psicológico a fim de desenvolver uma condição mental mais estável para o sujeito através do autocontrole, conseqüentemente uma melhora significativa na prática da atividade física. As habilidades que são desenvolvidas e até mesmo criadas dentro da prática do esporte, normalmente se perpetuam para além desse espaço da vida do sujeito, contribuindo para que a pessoa possa contornar situações desafiadoras de uma forma mais equilibrada. A atividade física é vista atualmente como um dos meios que contribui bastante dentro de diversos aspectos da vida, como na sociabilidade e reinserção do sujeito na comunidade, melhoria na condição de vida, superação de limites, recreação e descontração (SAMULSKI, 2009).

A prática da psicologia baseia-se na compreensão diante do mundo subjetivo, a fim de perceber o sujeito, e estabelecer com ele uma sensibilidade especial, onde vai sendo aprendido, a partir da experiência com o encontro humano, para com os outros, e consigo mesmo. Portanto, considerando que as evidências para a construção dessa habilidade extrapolam a possibilidade real que a linguagem pode expressar, pode-se então dizer que a discussão sobre a formação profissional é necessária à prática da psicologia pois revela temas interessantes como a habilidade com os casos, atrelado ao desenvolvimento do potencial criativo do profissional da psicologia do esporte (SAKAMOTO, 2011).

Com isso, torna-se importante adentrar nessas experiências subjetivas dos sujeitos envolvidos no contexto esportivo, a fim de manejar sentimento atrelado a insegurança, entender e acolher pensamentos negativos apresentados pelos sujeitos, permitindo assim, que a escuta e o acolhimento na prática, auxilie o sujeito diante dos seus limites. O trabalho da psicologia está voltado para uma perspectiva que permita o ser humano se posicionar diante das suas questões, bem como, escolher, exercer sua liberdade e refletir sobre as escolhas para assim agir com responsabilidade, e fazer da felicidade e de todo tipo de prazer, o resultado de uma vida significativa (COELHO JUNIOR; MAHFOUD, 2001).

O campo da psicologia do esporte tem uma diversidade de teorias para serem exploradas e aplicadas, bem como uma quantidade significativa de profissionais atuando na área. A compreensão da psicologia do esporte por grande parte desses profissionais, e como subárea da psicologia aplicada, como também outra parcela desses psicólogos enxergam com uma disciplina das ciências do esporte. Durante os últimos anos, através de diversos estudos e trabalhos executados a psicologia do esporte pôde se emancipar da sua ciência de origem, fazendo que ela atualmente seja produtora da sua própria teoria, técnicas e planejamento de treinamento (SAMULSKI, 2009).

Diante dessa perspectiva, muitas pessoas percebem a psicologia do esporte, é que o profissional da área trabalha apenas em questões específicas da personalidade do ser humano, como por exemplo, a personalidade. Com isso, torna-se importante ressaltar, que determinadas questões rodeiam a análise que o profissional da psicologia do esporte permeia o indivíduo, como a motivação, o empenho, e o fortalecimento em diversos aspectos do ser humano. Portanto, se faz notório que tal assunto desperta o interesse de psicólogos e pesquisadores envolvidos na causa de atletas em busca de tais conquistas, como a motivação, que é algo processual de cada sujeito. A definição clássica do termo, compreende a motivação enquanto uma direção, e a intensidade do esforço como a forma que o indivíduo encontra sobre focar em algo (RUBIO, 1999).

No começo do século XX surgem os debates acerca dos fatores psicológicos sobre a performance dos atletas dentro do espaço esportivo, no entanto, a psicologia nessa época ainda não era reconhecida como ciência, estando em um processo de consolidação, e com isso, as publicações daquele período foram desenvolvidas por outros profissionais que não tinham aporte teórico científico necessário para dissertar sobre os aspectos psicológicos. Contudo, sempre era destacado a importância do controle emocional para a obtenção de uma trajetória de sucesso dentro do esporte, frisando questões secundárias e aptidões físicas (VIEIRA, et al., 2010).

Uma das questões básicas trabalhadas na psicologia do esporte é ponto crucial para melhoria do sujeito é o alinhamento das questões subjetivas (expectativas, interesses, preconceitos e etc.) com as objetivas (capacidade física, condições climáticas, biomecânica e etc). Através de laboratórios são realizados testes que buscam estruturar um diagnóstico minucioso acerca das capacidades físicas e psíquicas do sujeito, no intuito de fazer com que as suas questões subjetivas se tornem mais próximas ou fidedignas em relação às suas questões objetivas realistas (SAMULSKI, 2009, p. 23).

Portanto, de acordo Vieira, et al. (2010), a atuação da psicologia do esporte se faz necessária para uma compreensão maior do contexto acerca das atividades esportivas, havendo assim um olhar e uma prática especializada para atletas ou praticantes de atividade física nos mais variados cenários. O mesmo está comprometido na busca do desenvolvimento desse sujeito dentro do contexto esportivo, sempre acolhendo e buscando compreender a idiosincrasias do sujeito de maneira holística, como também, auxiliando psicologicamente em um processo de reabilitação decorrente de lesões, e realizando aconselhamento, para proporcionar momentos de atividades físicas a fim da promoção da saúde psicológica e física, através do reconhecimento das suas limitações e realizações.

Ao que se refere o desenvolvimento do sujeito e as funções biológicas que se fazem presente, pode-se perceber que nos processos emocionais, socioculturais, cognitivos, motivacionais e psicológicos existem grandes influências familiares, de amigos, professores, dentre outros, e assim pode ser visto também na prática esportiva, onde há na maioria das vezes uma influência por parte de alguém. Diante disso, com base em estudos feitos por Kaminski e Ruoff (1979), existem vantagens no rendimento apresentado por atletas mais jovens, como uma maior habilidade na desenvoltura do sujeito, aprendizagem significativa das práticas, na maioria das vezes resultados excelentes, bem como determinação e empenho (SAMULSKI; PARREIRAS, 2009).

Diante de tais fatos apresentados, nota-se que o sujeito consegue destacar-se pela autoconfiança, sobretudo o desenvolvimento da autonomia, disciplina, bem como estratégias de melhorias na comunicação. No tocante, a psicologia do esporte surge para ressaltar tais características da prática esportiva de forma ampla, não somente na prática do ciclismo, mostrando assim, tais práticas surgem muitas vezes para desafogar o sujeito de uma vida sedentária que a modernidade se afunda a cada dia mais, como a tecnologia e afins.

Segundo o autor Samulski et al. (2009):

avanço tecnológico, ao mesmo tempo em que contribui de forma significativa para elevar o padrão de vida do homem moderno, vem acarretando uma série de riscos para sua saúde, levando a sociedade a conviver com o sedentarismo e o excesso de situações estressantes. Ao se analisar a literatura, encontram-se evidências científicas sugerindo que o estilo de vida inativo ou o sedentarismo provocados pela tecnologia moderna são contribuintes em potencial para o aparecimento de muitas doenças crônico-degenerativas, que podem tornar o homem incapaz de realizar determinadas tarefas de seu cotidiano ou, até mesmo, levá-lo à morte de maneira prematura. (p.357)

Diante do que foi discutido, percebe-se que a prática esportiva não está atrelada apenas à promoção de saúde em si, mas na maioria das vezes, possibilita ao sujeito a oportunidade de conseguir sair de quadros considerados patológicos, que aumentam significativamente alterações no organismo do ser humano ligadas intimamente a degeneração progressiva do ser (SAMULSKI; PARREIRAS, 2009).

3 HISTÓRIA DO CICLISMO

A bicicleta inicialmente foi desenvolvida com o propósito de ser um brinquedo, e paulatinamente foi se tornando um meio de transporte, bem como, entretenimento para adultos. Cabe destacar que a bicicleta se tornou um dos mais importantes meios de veículo que colaborou para minimizar, ou inclusive sanar, o problema de locomoção de cidades

instauradas nos grandes centros urbanos. A locomoção é uma necessidade básica que o ser humano traz de sua origem, a fim de suprir as necessidades mais básicas, que vão da alimentação a busca de condições mais apropriadas para a manutenção da espécie (MOSSA; LADEWIG; UVINHA, 2018).

Há muitos comentários em relação a origem da bicicleta, pois a mesma é alvo de grande disputa. No desfecho do século XIX, após a Primeira Guerra, houve grandes embates nacionais no campo da ciência e tecnologia a fim de tomar para si o prestígio da criação, e garantir a elevação moral dos status, sendo assim, criaram-se diversos vieses acerca da sua origem. No ano de 1817, ocorreu o surgimento da mobilidade individual, quando foi realizada uma viagem entre duas cidades na Alemanha, percorrendo um percurso de 14km, popularmente conhecido como o passeio de Drais e apontado como o primeiro passeio da história da bicicleta, que nessa época era conhecida como draisiana, nome dado em homenagem ao seu criador. Este momento foi um marco na evolução dos meios de transporte, pois anteriormente só seria possível realizar tal feito, através da tração animal ou montaria (SOUZA, 2016).

Nas décadas de 70 e 80, depois de muito tempo do primeiro passeio, foi sendo aprimorada o modelo de bicicleta usado naquela época, como também sendo desenvolvidos novos modelos, bem como novas tecnologias, chegando algumas bicicletas a pesar em torno de 10kg. Esses exemplares eram os de corridas, e foram as primeiras a serem reconhecidas como bicicleta, nome que prevalece até a atualidade. O modelo de bicicleta Penny-farthing criou grande popularidade, se tornando símbolo da Era Vitoriana pelo reinado no Reino Unido, por volta do ano de 1837 até 1901, acarretou na origem do ciclismo, uma prática do esporte (MOSSA; LADEWIG; UVINHA, 2018, p10).

O ciclismo a princípio era impregnado de ideias machistas e misóginas, e médicos chegaram a validar essas ideias, alegando que por questões ergonômicas e higiênicas essa prática seria imprópria para mulheres, e como isso teria uma conotação pejorativa segundo os preceitos da “boa sociedade”. Através dos grandes feitos de algumas mulheres voltadas a essa prática, e com grande aceitação de outras mulheres junto a razão científica, foram encarregadas pelo processo da quebra desse tabu (MOSSA; LADEWIG; UVINHA, 2018, p.12).

A chegada do ciclismo no Brasil, foi decorrente de forte influência exercida por Paris com suas obras, na qual resultou um grande crescimento econômico em sua capital. Com isso, no Brasil, em especial a sua capital, que na época era o Rio de Janeiro, buscou fazer investimento do mesmo estilo, nesse processo de modernização acabou sendo permeado pelos estilos de vida europeus, onde teve como marco de processo, a aquisição da primeira bicicleta do país. Com a chegada das bicicletas no país, conseqüentemente acompanhado dela, veio o

ciclismo. Assim, se tinha além de uma prática corporal, que ia de um reles passeio, até competições esportivas a serem promovidas (MOSSA; LADEWIG; UVINHA, 2018, p.12).

A origem da bicicleta se torna um instrumento adequado e prático na intervenção do tempo e espaço das cidades em desenvolvimento, otimizando o tempo de locomoção, dando uma sensação de redução das distâncias. Pode-se observar que a bicicleta esteve presente em diversos marcos históricos, tal como, o reconhecimento dos ambientes públicos, onde abriu um espaço voltado para vivências sociais, identificando que a bicicleta tinha como finalidade não só mais de auxiliar na locomoção, mas a ocupação dos horários ociosos como uma forma de lazer (SOUSA, 2016).

4 BEM ESTAR PSICOLÓGICO A PARTIR DA PRÁTICA DO CICLISMO

De acordo com Machado (2017), o bem-estar é visto por vários autores como sinônimo de felicidade, e partindo deste viés, ele aponta que é uma condição prolongada e harmonizada de escassez de emoções negativas, como a predominância de emoções positivas, sentimento de realização com vida e envolvimento social. Diante disso, emoções negativas por muitos se têm a compreensão como algo prejudicial, mas a sua função principal é dar suporte para manutenção e preservação da vida, normalmente ela se apresenta através do medo e raiva, os seus benefícios são de pouca duração. Já as emoções positivas, são caracterizadas por expandir a capacidade cognitiva e comportamental do sujeito, acarretando aptidões intelectuais e socioculturais na melhoria de suas relações com o meio que está inserido, propiciando assim, benefícios de longo prazo, pois permite que o sujeito esteja inserido em um desenvolvimento contínuo.

O bem-estar psicológico é uma estrutura baseada em teorias psicológicas sobre a perspectiva de uma função positiva. A convergência entre as definições de desenvolvimento humano, psicologia existencial-humanista e teoria da saúde mental constitui suas dimensões, como autoaceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio em meio ao ambiente, objetivos de vida e crescimento pessoal. Segundo Machado e Bandeira (2012), para que possa ser delimitado o conceito acerca do bem estar psicológico (BEP), se faz necessário compreender diversos fatores que compõem o sujeito, bem como os que estão ao seu redor. Contudo, a prática do esporte ciclístico se vincula a tais características. O autor caracteriza da seguinte maneira o BEP:

[...] constituem a essência do BEP incluem: possuir uma atitude positiva em relação a si mesmo e aceitar múltiplos aspectos de sua personalidade (autoaceitação); possuir relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e satisfatórios com outras pessoas (relações positivas com outros); ser autodeterminado, independente, avaliar experiências pessoais segundo critérios próprios (autonomia); ter competência em manejar o ambiente para satisfazer necessidades e valores pessoais (domínio sobre o ambiente); ter senso de direção, propósito e objetivos na vida (propósito na vida); perceber um contínuo desenvolvimento pessoal e estar aberto a novas experiências (crescimento pessoal) (MACHADO; BANDEIRA, 2012, p.589).

Em relação aos pilares dos problemas da saúde mental, nas primeiras fases da vida estamos sujeitos a diversos perigos no que tange esse assunto, englobando questões biológicas, sociais e psicológicas que estão diretamente ligadas com a saúde mental. Se faz necessário, entender todos esses aspectos, para que possa ser desenvolvida uma intervenção mais apropriada para cada caso, sempre em busca da promoção, prevenção, bem como minimizar os impactos para tratar a demanda do sujeito acerca da saúde mental (NÓBREGA, et al., 2020, p.4).

Com isso, a saúde mental e o bem-estar, não se configura somente como um alívio de sintomas, fundamenta-se na composição de uma série de fatores essenciais, como a criação de espaços propícios para o desenvolvimento do sujeito como um todo, que seria dar condições mínimas de moradia, segurança, educação, socialização, lazer, trabalho e bem estar psicológico. Com isso, vem sendo desenvolvido dentro da medicina, e em conjunto com as ciências dos movimentos, estratégias em busca aprimorar a eficiência da promoção, prevenção e tratamento da saúde mental, através de práticas de atividade física (ROEDER, 2012).

Portanto, a noção de bem estar no campo psicológico mais presente no dias atuais, se estrutura em dois vieses diferentes, onde uma é a do bem estar subjetivo (bem-estar hedônico), que está relacionada a maneira que o sujeito vivencia a sua felicidade ou prazer; e A outra é o bem estar psicológico (bem-estar eudemonismo), que se estrutura no perfeito funcionamento de todas as competências do sujeito, onde isso significa, estar habilitado a pensar e praticar o raciocínio e o bom senso (REAYAN; DECI, 2001 apud SIQUEIRA; PADOVAM, 2008, p. 201)

Segundo Samulski e Parreiras (2009), a prática do esporte corrobora para favorecer de maneira positiva circunstâncias para comportamento social, concentração, controle emocional, motivação para práticas de atividade diárias. Segundo pesquisas realizadas entre atletas jovens de 12 a 20 anos, se constata uma diferença significativa entre os adeptos das práticas esportivas e os não praticantes. Os praticantes percebem um nível de sociabilização e extroversão maior, são mais entusiasmados, tem eficácia no seu desempenho diário, e mostram um nível menor de ansiedade. O autor pontua que diante dos estudos já avaliados por ele, há um índice de

estudantes universitários que à medida que apresentaram mais estresses, eleva de forma abrupta o grau de adoecimento, causando sérios problemas de saúde. Diante do que foi mencionado, foi observado que os mais sedentários, eram os que mais apresentaram problemas de ordem orgânica, e os menos sedentários lidavam bem de forma significativa frente ao estresse.

No tocante, o prazer que a prática de esportes propicia ao sujeito, faz com que o sujeito tenha mecanismos para enfrentar toda e qualquer carga exagerada de estresse, potencializando o sujeito a viver de forma mais otimista e saudável. Ocasionalmente assim, uma relação positiva do sujeito consigo mesmo, e tendo uma repercussão produtiva semelhante a psicoterapia, reduzindo sintomas ansiosos e depressivos, sem a necessidade de recorrer aos fármacos (SAMULSKI. PARREIRAS, 2009).

Denota-se que há muitas pesquisas, como também comprovações que se referem aos efeitos, vantagens e benefícios da prática regular de exercícios físicos que mantém o ser humano na maioria das vezes com o organismo equilibrado e saudável. Tais estudos reforçam a melhoria que há na redução de estresse, melhorias no humor, bem estar psicológico, bem como, disposição e vigor, tudo isso tendo em vista que é consequência da prática correta e diária (SAMULSKI. PARREIRAS, 2009).

Portanto, segundo Giesta (2016) percebe-se que a maneira em que o sujeito relaciona o bem estar, o desempenho preciso de suas atividades individuais, e sociais podem ser vislumbradas como elementos que fundamentam a saúde mental positiva, ou seja, um conjunto de fatores que não depende somente dele, mas de como ele estabelece suas relações com as circunstâncias que lhe cercam e consigo mesmo. Diante dessa perspectiva, o bem estar / saúde mental positiva estão diretamente relacionadas aos níveis de doenças mentais, em sua pesquisa a autora destaca que se tem uma relação recíproca entre esses dois elementos, demonstrando que no aumento dos níveis de um, o outro tende a diminuir de maneira proporcional. Com isso, percebe-se a importância de frisar sobre o combate das doenças mentais e a relevância da promoção do bem estar/saúde mental positiva.

Contudo, é notório o aumento das psicopatologias na contemporaneidade em decorrências a diversos fatores que envolvem o ser humano. Com isso, cabe destacar que os estilos de vida menos saudáveis são um dos principais pontos para serem levados em consideração, junto com ele, se tem uma cultura de medicalização que em muitos casos causa dependência química. Partindo desse pressuposto, compreende -se a necessidade de buscar novas estratégias de combate a essas psicopatologias, nas quais possam somar com as práticas antigas e em alguns momentos substituir essas estratégias através da promoção de saúde e bem-

estar, investido diretamente em um estilo de vida mais ativo, rede de apoio e esquema de coping inovadores e acessíveis (GIESTA, 2016).

Giesta (2016), aponta que apesar da prática de atividades físicas, independente das modalidades e finalidades, o exercício físico vem acompanhado de uma série de benefícios biopsicossociais, mas pode sofrer variações de acordo com cada sujeito tais benefícios psicológicos, pois os considerados mais eficazes, é o que proporciona maior entretenimento e prazer para o indivíduo. Portanto, entende-se que o exercício físico auxilia na estabilização de humor, funcionamento cognitivo; no combate a depressão e ansiedade, como também na prática de autoconhecimento e bem-estar.

Inúmeros pesquisadores, seja da área da saúde ou pessoas leigas, percebem que há uma questão em comum, ou seja, que a atividade física está intimamente ligada ao bem-estar, e conseqüentemente diminui a ansiedade, a depressão, aumentando assim, o vigor físico. Além disso, nos últimos anos, algumas revisões literárias alegam que a prática de exercício físico reforça não só o bem estar físico, mas psicológico do sujeito (WEINBERG; GOULD, 2017).

Diante disso, percebe-se que os efeitos positivos que são gerados a partir do exercício estão atrelados inclusive à mudança do curso de algumas doenças como as cardiovasculares, reumáticas, cancerianas, bem como na melhora de disfunções psíquicas que se atrelam as questões do ser humano (WEINBERG; GOULD, 2017).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo do presente artigo, foi possível perceber uma linha tênue que separa a prática do esporte e o bem-estar psicológico. Tal processo pode ser visto das mais variadas facetas, desde quando o sujeito começa a se reconhecer nessa fase, até as representações sociais percebidas e enfrentadas por ele. O objetivo do artigo foi trazer considerações acerca da saúde física e psíquica através da prática do ciclismo, e mostrar os efeitos positivos que a psicologia do esporte trás vinculado ao bem estar da prática de exercícios físicos, pois foi percebido que o uso do esporte ciclístico, ou de qualquer esporte de forma variada tem significativa importância na diminuição da ansiedade, depressão, dentre outras doenças biopsicológicas.

Este artigo não pretende que a cultura permeada no Brasil venha a ser mudada, por outra prática, como a caminhada ou corrida, até porque o que se faz relevante é a qualidade de vida que as pessoas alcançam com a prática regular de exercícios físicos. Com isso, identifica-se a Psicologia nesse cenário com diferentes vertentes, percebendo a prática esportiva enquanto uma

importante esfera que compõem o bem estar do sujeito, e como tal prática muda a qualidade de vida das pessoas que o praticam.

Contudo, o estudo realizado conseguiu atingir os objetivos propostos, tendo em vista que o campo da Psicologia do esporte atrelado ao bem estar psicológico, contribuem significativamente para área. Nesse sentido, as temáticas desenvolvidas neste artigo cabem ser estudadas à luz de cada contexto e realidade do sujeito, que decorrem de diferentes valores, percebidos atualmente questões atreladas a individualidade do sujeito, a própria sociedade, abrindo espaço para reflexões a novos estudos diante da construção necessária as mudanças na prática esportiva vinculada a psicologia.

Pontua-se que a psicologia do esporte se faz importante neste artigo para mostrar como acontece o desenvolvimento do autocontrole nas práticas esportivas, e os vários âmbitos que podem se perpetuar na vida do sujeito as estratégias aprendidas. Portanto ressalta-se que a prática esportiva é um dos meios que mais contribui para a reinserção do sujeito em hábitos saudáveis.

REFERÊNCIAS

CARVALHO, Mauren Lopes; FREITAS, Carlos Machado. **Pedalandando em busca de alternativas saudáveis e sustentáveis**. Centro de Estudos da Saúde do Trabalhador e Ecologia Humana, Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz. Rio de Janeiro, 2012.

CARVALHO, Yara Maria. Atividade Física e Saúde: Onde está e quem é o “Sujeito” da relação?. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan. 2001.

GIL, Antônio Carlos. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2010.

GIESTA, Lucinda Salomé Guedes. **Saúde mental e nível de atividade física em estudantes do Ensino Superior**. Porto, 2016. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10284/5367> . Acesso 20 de maio de 2021.

COELHO JUNIOR, Achilles Gonçalves; MAHFOUD, Miguel. As Dimensões Espiritual e Religiosa da Experiência Humana: Distinções e Inter-relações na Obra de Viktor Frankl. *Psicol. USP*, São Paulo , v. 12, n. 2, p. 95-103, 2001. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010365642001000200006&lng=en&nrm=iso>. Acesso 20 de maio de 2021.

MACHADO, Leonardo. **Bem-estar subjetivo: implicações para psiquiatria e para a psicologia médica**. – 1. ed. – Rio de Janeiro: Medbook, 2017.

MACHADO, Wagner de Lara; BANDEIRA, Denise Ruschel. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. **Estudos de Psicologia** (Campinas) [online]. 2012, v. 29, n. 4 [Acessado 5 Junho 2021] , pp. 587-595. Disponível em:

<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>. Epub 05 Dez 2012. ISSN 1982-0275.
<https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>.

MOSSA, Roberto Do Valle; LADEWIG, Iverson; UVINHA, Ricardo Ricci. O ciclismo como prática corporal: Apontamentos históricos, desenvolvimento e importância. **Olimpianos-Journal of Olympic Studies**, v. 2, n. 1, p. 343-361, 2018. Disponível em: <http://olimpianos.com.br/journal/index.php/Olimpianos/article/view/38/31>. Acesso em: 04 jun. 2021.

ROEDER, Maika Arno. Benefícios da atividade física em pessoas com transtornos mentais. **Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde**, v. 4, n. 2, p. 62-76, 1999.. Disponível em: <https://rbafs.org.br/RBAFS/article/view/1054>. Acesso em: 21 jun. 2021.

RUBIO, Katia. A psicologia do esporte: histórico e áreas de atuação e pesquisa. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 19, n. 3, p. 60-69, 1999. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=9wMs0_JRA9oC&oi=fnd&pg=PA15&dq=ciclismo,+psicologia+do+esporte&ots=sh1_wziXVV&sig=6_ppHcBxuyVm9NVQsqFoEYmu_n4#v=onepage&q=ciclismo%2C%20psicologia%20do%20esporte&f=false. Acesso em: 01 jun. 2021.

RUBIO, Kátia. **Psicologia do esporte**. 1ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. Disponível em: https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=9wMs0_JRA9oC&oi=fnd&pg=PA15&dq=ciclismo,+psicologia+do+esporte&ots=sh1_wziXVV&sig=6_ppHcBxuyVm9NVQsqFoEYmu_n4#v=onepage&q=ciclismo%2C%20psicologia%20do%20esporte&f=false. Acesso em: 01 jun. 2021.

SAKAMOTO, Cleusa Kazue. Clínica psicológica: o manejo do setting e o potencial criativo. **Bol. psicol**, São Paulo, v. 61, n. 135, p. 149-157, jul. 2011. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432011000200003&lng=pt&nrm=iso. Acessos em 26 junho 2021.

SAMULSKI, Dietmar; PARREIRA, Lilia Aparecida de Macedo. Personalidade. in: SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte: Conceitos e novos preceitos**- 2. ed. Barueri. SP. 2009.

SAMULSKI, Dietmar, et al. Atividade física, saúde e qualidade de vida, in: SAMULSKI, Dietmar, **Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas** - 2.ed. Barueri. SP. 2009. 357 - 382.

SAMULSKI, Dietmar. Introdução à psicologia do esporte, in: SAMULSKI, Dietmar, **Psicologia do Esporte: Conceitos e Novas Perspectivas** - 2.ed. Barueri. SP. 2009. p. 01 - 20.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa** [online]. 2008, v. 24, n. 2 [Acessado 21 Junho 2021] , pp. 201-209. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0102-37722008000200010>>.

SOUZA, Yuri Vasquez. **Quando as rodas conquistam a cidade: cultura, tensões, conflitos e ações na prática do ciclismo em São Paulo**. São Paulo. 2016.

VIEIRA, Lenamar Fiorese, et al. **Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia.** Psicologia em Estudo, Maringá, v. 15, n. 2, p. 391-399, abr./jun. 2010. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/pe/a/dxqXV7GtH7zkCLkzYq7K7Wd/?lang=pt#>> acesso em: 02 jun. 2021.

WEINBERG, Robert S; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício** [recurso eletrônico]. tradução: Maria Cristina Gulart Monteiro, Regina Machado Garcez ; revisão técnica: Dante de Rose Jr. – 6. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2017.