

INTRODUÇÃO

A opção pela investigação da influência dos factores cronobiológicos no rendimento desportivo deve-se fundamentalmente a três razões: (1) o nosso percurso académico e profissional; (2) o interesse científico e (3) o interesse prático que esta questão assume para todos aqueles que estão ligados ao desporto, sejam eles os próprios atletas, os treinadores, os médicos, os cientistas ou os gestores.

Na sequência da realização do Mestrado em Psicologia do Desporto, temos tido a oportunidade de trabalhar com uma grande diversidade de atletas, treinadores e dirigentes em variados desportos, tendo-nos apercebido com maior clareza das suas preocupações. Assim, tivemos oportunidade de colaborar, na adaptação ao *jet lag*, com a Selecção Olímpica de Futebol que esteve presente em Atlanta 96 e que obteve um honroso 4º lugar. Posteriormente, em 2000 estivemos envolvidos como assessores da Comissão Médica do Comité Olímpico, na preparação da comitiva olímpica aos Jogos de Sydney, também nas questões do *jet lag*.

Para além disso, no nosso contacto diário com todos os agentes envolvidos no desporto ouvimos muitas declarações semelhantes às que estão transcritas na página anterior.

Tais declarações causam, num espírito de cientista, alguma curiosidade e perplexidade, pois na grande maioria dos livros que temos lido sobre Psicologia do Desporto nunca tal tema é abordado. Um dos primeiros dados que surge referido na literatura que analisámos está relacionado com a hora a que são batidos os recordes: assim, na natação e no atletismo é referido que a grande maioria dos recordes são batidos ao fim da tarde, coincidindo com a acrofase de um dos ritmos mais importantes dos seres humanos: o da temperatura corporal (Reilly, 1994). A este dado

coloca-se logo uma primeira objecção, que é a de saber se os recordes se batem a essa hora devido ao ritmo da temperatura ou porque as provas decorrem a essa hora; é a questão de saber se o que nasceu primeiro foi o “ovo” ou a “galinha”. Por exemplo, em Portugal na natação, dos 141 recordes batidos entre Agosto de 1995 e Agosto de 1997, 86 (cerca de 61%) foram batidos entre as 16 e as 20 horas, enquanto só 31 o foram entre as 9 e as 12 horas (cerca de 22%), não se sabendo as horas dos restantes 24 (cerca de 17%). Para além da evidência empírica (as frases atrás citadas que se ouvem diariamente aquando da realização das provas), e deste dado um pouco mais objectivo, relativo aos recordes, não existe em Portugal qualquer investigação realizada sobre a influência dos ritmos biológicos no rendimento desportivo.

Juntamente com esta nossa curiosidade, existe outra motivação que para nós assume extrema importância e que é a das possíveis implicações práticas da investigação que se realiza. Griffith (1925, cit. Gould, Greenleaf, Guinan & Chung, 2002), um dos percursores da Psicologia do Desporto nos Estados Unidos, defendia que uma das funções mais importantes de um investigador da psicologia do desporto é responder às questões práticas formuladas por treinadores e atletas. Como tal, as investigações sobre a influência dos ritmos biológicos no rendimento desportivo podem ser de extrema utilidade, uma vez que os treinadores poderão adaptar melhor os horários dos treinos às características psicocronobiológicas dos atletas, para maximizar o seu rendimento desportivo.

Na sequência das três razões enunciadas surge este trabalho que começa no primeiro capítulo pela análise da história da Cronobiologia a nível internacional, e que dividimos em três fases: pré-história, proto-história e história. De seguida focamos a história da Cronobiologia no nosso país.

No segundo capítulo apresentamos a evolução e os principais conceitos da Cronobiologia, abordando o desenvolvimento e evolução dos ritmos biológicos, a homeostasia, o papel do núcleo supra-quiasmático, bem como a questão da vespertinidade – matutinidadade.

No terceiro capítulo abordamos a influência dos ritmos biológicos no desempenho cognitivo e desportivo, analisando ainda os problemas da medição do rendimento no desporto. Em seguida fazemos uma revisão bibliográfica relativa às investigações no desporto, analisando quatro grandes grupos de investigações: as relativas aos resultados obtidos em condições laboratoriais controladas (tempos de reacção, flexibilidade e rigidez das articulações, força muscular e potência de curta duração), as relativas às respostas fisiológicas (temperatura corporal, variáveis cardiovasculares e parâmetros metabólicos), as relativas às respostas físicas e as relacionadas com o momento do dia óptimo para treinar.

Na parte empírica, começamos por apresentar os objectivos e conceptualização do nosso estudo, apresentando o problema, os objectivos geral e específicos, assim como as variáveis e hipóteses. Em seguida referimos os participantes que constituíram a nossa amostra, os materiais utilizados na investigação e o procedimento.

Relativamente à apresentação dos resultados, optámos por apresentar a análise dos dados para cada uma das 5 hipóteses por nós estabelecidas, terminando com uma síntese.

Na discussão começamos por discutir os resultados e em seguida discutimos a metodologia da nossa investigação. Em seguida apresentamos um modelo heurístico, o modelo da tenacidade. A finalizar, desenvolvemos algumas indicações quanto a

estudos futuros a realizar nesta área e sugestões e implicações práticas para todos aqueles que estão de alguma forma ligados ao desporto.

Depois das referências, apresentamos em anexo os materiais utilizados, bem como os resultados das provas ao longo do ano.