

## O CICLISTA

**HÉLIO JOSÉ GUILHARDI<sup>1</sup>**

Instituto de Terapia por Contingências de Reforçamento

Campinas - SP

— Adoro andar de bicicleta! Só não gosto de correr na descida; prefiro pedalar “na minha”...

É uma expressão corriqueira: gostar ou não gostar (um sentimento) é posto como causa de um comportamento: acelerar ou não a bicicleta na descida. Sabemos que sentimento não causa comportamento. Como lidar, então, com tal afirmação?

Há outras possibilidades, porém! Se a pessoa sofreu uma queda importante numa ocasião em que estava em alta velocidade numa descida, provavelmente usará outros termos: “Morro de medo de correr em descidas”; “Depois de uma queda violenta que sofri, fiquei traumatizado em descidas” etc. Não parece ser este o caso que se está discutindo.

Pode ser mais esclarecedor iniciar com algumas questões. Assim, seria relevante saber quais são as habilidades do ciclista: há quanto tempo pedala? Está familiarizado com a bicicleta? Pratica ciclismo regularmente? Em quais circuitos pedala: nas ruas, em estradas asfaltadas, em trilhas, apenas na academia? etc. Seria também interessante saber algumas coisas sobre a história de contingências de reforçamento associada com a prática de esportes ou exposição a situações cotidianas de risco físico, mesmo que moderado. Assim, “Minha mãe morria de medo que eu quebrasse a perna quando tentava subir na mangueira”; “Minha avó entrava pra dentro de casa quando me via correndo com os amiguinhos da rua! Sempre dizendo: — Essa criançada ainda se mata, batendo a cabeça na sarjeta; — Um dia, um morre atropelado!...” Ou, por outro lado: “Desde pequeno ia com meu pai e a turma dele participar de corridas de rua!”; “Meu pai saía do trabalho e me segurava na bicicleta até eu aprender a me equilibrar... Nos primeiros ensaios de equilíbrio, sempre estava correndo ao meu lado!”

Tais informações ajudam a compor uma análise mais apropriada da expressão “não gosto de correr na descida!” O primeiro passo consiste em ampliar e aprimorar, em condições confortáveis, as habilidades de pedalar: trecho plano, asfaltado, com pouco movimento, bicicleta bem ajustada etc. A aquisição de um repertório apropriado para andar de bicicleta

---

<sup>1</sup> 11/abril/2011. Texto redigido para a seção COTIDIANO do site [www.terapiaporcontingencias.com.br](http://www.terapiaporcontingencias.com.br)

deve ocorrer sob condições amenas: aumento gradual das dificuldades e cuidados com o ambiente onde se inicia o treinamento (basicamente modelagem de respostas e *fading in* das dificuldades de percurso). A regra básica a ser respeitada é: instalar comportamentos, sob contingências de reforçamento positivas amenas, que produzam consequências reforçadoras positivas naturais. A emissão bem sucedida dos comportamentos que compõem as habilidades de pedalar desenvolvem o sentimento de autoconfiança, aumentam a variabilidade das respostas em cima da bicicleta (e algumas variantes – fazer zigue-zague, subir na calçada, ultrapassar, desviar de obstáculos, vencer uma subida íngreme, frear bruscamente etc são selecionadas e se mantêm pelas consequências reforçadoras), colocam o ciclista em contato com reforços arbitrários (elogios, frases de admiração etc.) e, principalmente, colocam-no em contato com os reforços naturais produzidos pelo pedalar: sensações proprioceptivas e interoceptivas, a visão e os sons da natureza, o contato com o vento, com o sol, com a chuva, as sensações corporais pós atividade física (as quais a pessoa descreve como um estado de bem estar), o sabor mais intenso das frutas e dos líquidos (até a água ganha o mágico sabor que lhe dá uma pessoa sedenta) saboreados durante o percurso, etc. etc. (É certo também que comportamentos apropriados do ciclista têm, adicionalmente, função de fuga-esquiva e são mantidos por reforçamento negativo: evitam quedas, lesões etc.). Uma das variantes comportamentais que vai ocorrer é o *aumento gradual e progressivo da velocidade*. É altamente provável que nosso ciclista diga, então: “Adoro andar de bicicleta! Correr na descida me dá uma sensação maravilhosa! Adoro velocidade!” O medo se rendeu ao prazer!