

WILLIAN CASSIO DOS SANTOS

**A RELAÇÃO DA ANSIEDADE NA CAUSA DE FADIGA MUSCULAR
EM CORREDORES DE RUA DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná.

**CURITIBA
2013**

WILLIAN CASSIO DOS SANTOS

**A RELAÇÃO DA ANSIEDADE NA CAUSA DE FADIGA MUSCULAR
EM CORREDORES DE RUA DE SÃO JOSÉ DOS PINHAIS**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Curso de Especialização em Fisiologia do Exercício, Setor de Ciências Biológicas, Universidade Federal do Paraná. **Prof. Mestre Ynaê Pauline de Aguiar Nogueira dos Santos**

**CURITIBA
2013**

AGRADECIMENTOS

AGRADEÇO ESPECIALMENTE A DEUS O MEU SENHOR...

Agradeço Muito a Minha esposa que me incentiva em tudo o que faço, TE AMO MUITO.

Agradeço meus Familiares, meus Pais Sérgio e Doralice por estarem sempre ao meu lado.

Aos Professores da Especialização com os quais aprendi muitas coisas novas e que foram flexíveis quando precisamos.

O meu muito obrigado a todos!!!

RESUMO NA LÍNGUA VERNÁCULA

A fisiologia do exercício e a psicologia do esporte são de fundamental importância para o profissional que trabalha com os corredores de rua, onde a preparação e formação de atletas desde baixo nível até o de alto nível cada vez mais cresce a sua procura, por isso a importância de se trabalhar os métodos físicos com os psicológicos dos atletas. O presente estudo teve como objetivo investigar e debater a relação da ansiedade na fadiga muscular e, o que isto pode causar no desempenho competitivo em desportistas na modalidade corrida de rua. Diversos fatores podem estar relacionados ao desempenho do atleta, sendo a ansiedade e a fadiga muscular uma delas, a qual debate no presente estudo. Para isso, foram entrevistados 20 corredores de rua, da cidade de São José dos Pinhais-PR. Todos eles sendo maiores de idade. Para analisar quais foram os fatores que mais lhe causam a ansiedade e qual a relação dela com a fadiga muscular no meio competitivo, entre os corredores, foram elaboradas 10 questões as quais envolviam perguntas sobre o gênero da ansiedade e fadiga muscular no meio esportivo, à qual os atletas responderam na entrevista. Constatou-se que muitos fatores envolvem o contexto de ansiedade e fadiga muscular no desempenho dos atletas. Entre esses, podem ser divididos em fatores psicológicos, fisiológicos, físicos, técnicos e táticos sendo motivacionais ou desmotivantes ao desempenho do atleta.

Palavras-chave. Ansiedade Pré competitiva, Ansiedade de Traço, Ansiedade de Estado, Fadiga Muscular, Performance.

RESUMO NA LÍNGUA ESTRANGEIRA

The exercise physiology and sports psychology are of fundamental importance for the professional who works with street racers, where the preparation and training of athletes dede low level to high level increasingly grows with your search, so the importance of working methods of the physical and the psychological athletes. The present study aimed to investigate and discuss the relationship between muscle fatigue and anxiety that this can cause performance competitive athletes in the sport of street racing. Several factors may be related to performance of the athlete, and anxiety and muscle fatigue one, which debate in the present study. For this, we interviewed 20 street racers, the city of Pinhais-PR. All of them being of legal age. To analyze what were the factors that cause you anxiety and how her relationship with muscle fatigue in the competitive environment among players, were prepared 10 questions which involved questions about gender anxiety and muscle fatigue in sports, the which athletes responded in the interview. Found that many factors related to the context of anxiety and muscle fatigue in athletes' performance. Among these can be divided into physiological, psychological, physical, technical, tactical and motivational or demotivating the athlete's performance.

Keywords. Pre competitive Anxiety, Trait Anxiety, State Anxiety, Muscle Fatigue, Performance.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Aspectos Psicológicos Causadores da Ansiedade - Resultantes Comportamentais	32
---	-----------

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Como Superar a Fadiga.....	35
Tabela 2 – Fatores Associados a uma boa Performance.....	39
Tabela 3 - Estratégias a Serem Utilizadas Durante o Treinamento da Visualização.....	42

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	10
1.2.JUSTIFICATIVA.....	10
1.2.1 Objetivos.....	11
1.2.2 Objetivo Especificos	11
1.3 TIPO DE PESQUISA	11
2. REVISÃO DA LITERATURA.....	14
2.1 CORRIDA DE RUA.....	14
2.1.1 História da Corrida de Rua.....	14
2.1.2 Corrida de Rua no Brasil	15
2.2 DEFINIÇÃO DA ANSIEDADE E SEUS EFEITOS COMPORTAMENTAIS E FISIOLÓGICOS.....	16
2.2.1 Ansiedade de Estado.....	18
2.2.2 Ansiedade de Traço	19
2.2.3 Ansiedade Somática e Cognitiva.....	20
2.3 FISILOGIA DA FADIGA MUSCULAR.....	21
2.3.1 Contração Muscular	21
2.3.2 Mecanismos da Fadiga muscular	22
2.3.3 Fadiga Central	23
2.3.4 Fadiga Periférica.....	24

2.4 A ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO DESEMPENHO ESPORTIVO.....	26
2.4.1 Pré Competição.....	26
2.4.2 Desempenho Esportivo.....	28
3.METODOLOGIA.....	30
3.1 ENTREVISTA COM OS CORREDORES DE RUA.....	30
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	31
4.1 ANSIEDADE NO DESEMPENHO COMPETITIVO DOS CORREDORES DE RUA.....	31
4.1.1 O conceito de ansiedade e as suas reações fisiológicas causadas nos atletas.....	31
4.1.2 O Conceito Sobre Fadiga Muscular e as suas Reações Fisiológicas Causadas nos Atletas.....	32
4.1.3 Ansiedade Fora do Ambiente Esportivo.....	34
4.1.4 A Fadiga Consequente da Ansiedade.....	34
4.1.5 Ansiedade um Fator que Contribui e Prejudica o Desempenho Esportivo Competitivo.....	36
4.2 PLANEJAMENTO MENTAL E MÉTODOS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA.....	38
4.2.1 técnicas de controle para a ansiedade pré competição.....	38
4.2.2 Planejamento Mental E Pensamentos Positivos Pré Corrida.....	41
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	43
6. REFERÊNCIAS.....	44
ANEXO A.....	50
ANEXO B.....	51

1.INTRODUÇÃO

Conforme Weinberg e Gould (2001) a ansiedade gerada nos atletas impõe algumas dificuldades que podem acarretar em um baixo desempenho competitivo, causando fadigas musculares precoces e, até mesmo lesões no decorrer das competições. E, também contrariando isso melhorar sua performance, deixando - o mais “ligado” durante a competição. Em relação às alterações comportamentais geradas pela ansiedade. A ansiedade caracteriza-se por expectativas negativas, perda de concentração e pensamentos de fracasso, percepção de sintomas fisiológicos como tensão, taquicardia, mãos úmidas e a autoconfiança que é o nível de confiança que o indivíduo tem de atingir determinada meta. (CRUZ, 1996).

Com base em Weinberg e Gould (2001) e Samulski (2002) a dois tipos de ansiedade a serem estudadas, ansiedade de estado, e ansiedade de traço. Para Samulski (2002, p.167):

“A ansiedade de estado pode ser descrita como sentimentos subjetivos percebidos conscientemente como inadequados e tensão acompanhada por um aumento da ativação no sistema nervoso autônomo, ou seja, uma condição temporária do organismo humano que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo.” (SAMULSKI, 2002, p. 167).

Em relação à ansiedade de traço:

“[...] é uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a ela com ansiedade de estado desproporcional. As pessoas com um elevado estado de ansiedade geralmente tem mais estados de ansiedade em situações de avaliação, e em situações altamente competitivas do que as pessoas com um traço de ansiedade mais baixo.” (WEINBERG E GOULD, 2001, p. 97).

1.2 JUSTIFICATIVA

Espera-se que a partir desta pesquisa, possamos refletir melhor, sobre a importância da dimensão psicofisiológica em relação ao desempenho esportivo de corredores de rua no quesito fadiga muscular. Entender o que acontece com cada

indivíduo em qualquer situação de corrida, relatar e discutir os principais problemas causados pela ansiedade e seus efeitos fisiológicos na fadiga muscular, buscando minimizar erros, e conseqüentemente priorizar acertos. Neste sentido, o estudo se propõe a verificar fatores que levem um atleta a manter uma boa relação entre os níveis de ansiedade evitando uma fadiga muscular.

Este estudo foi ancorado no seguinte problema de pesquisa: De que forma os corredores de rua percebem a relação entre a ansiedade e o seu desempenho competitivo e a relação que a mesma possui com a fadiga?

1.2.1 Objetivos

Este estudo se propôs a verificar de que forma os corredores de rua percebem a ansiedade e qual a sua relação com a fadiga muscular no seu desempenho competitivo.

1.2.2 Objetivo Específicos

Conceituar a ansiedade com base nas teorias da psicologia do esporte e fisiologia do exercício. Discutir a relação que ela possui com a fadiga muscular e seus efeitos fisiológicos em corredores de rua, partindo dos pontos de vista individuais (traços) e circunstanciais (estado).

Investigar as influências positivas e negativas que a ansiedade exerce sobre a fadiga muscular no desempenho competitivo de corredores de rua.

1.3 TIPO DE PESQUISA

A pesquisa é qualitativa do tipo descritiva e interpretativa, segundo Bogdan & Biklen (1994), uma das principais características das investigações qualitativas é o fato de que estas geralmente são narrativas; isto se comprova devido às características dos

dados, que são na maioria dos casos obtidos “em forma de palavras ou imagens e não de números [...]”. “Na sua busca de conhecimento, os investigadores qualitativos não reduzem as muitas páginas contendo narrativas e outros dados a símbolos numéricos”. (BOGDAN & BIKLEN, 1994, p.48).

Segundo Thomas et al. (2002) nas pesquisas qualitativas a amostra deve ser “proposita” e “pequena” ao contrário das pesquisas quantitativas onde a amostra deve ser “aleatória” e “grande”.

Os participantes foram 20 corredores de rua da cidade de São José dos Pinhais.

Para o estudo, foram inclusos todos os corredores maiores de 18 anos e que deveriam estar necessariamente atuando em competições de corridas de rua no ano vigente, sendo excluídos da presente pesquisa corredores que faltarem no dia e local onde foram realizadas as entrevistas e, também os atletas com a idade inferior aos 18 anos.

Os dados foram coletados através de um roteiro de entrevista, “[...] a entrevista é utilizada para recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspectos do mundo.” (BOGDAN & BIKLEN, 1994, p.134).

O roteiro de entrevista semi estruturado foi aplicado com corredores de rua da cidade de São José dos Pinhais-PR. A entrevista semi estruturada leva o sujeito de pesquisa “[...] a falar mais do que o pesquisador, porém é este quem orienta o diálogo. Nesta técnica, é permitido ao pesquisador repetir ou aprofundar-se em questões que ele considera não terem sido respondidas de maneira adequada devido à má compreensão da pergunta [...]” (DARIDO, 2003, p.49).

Após a autorização prévia dos sujeitos de pesquisa, a entrevista foi registrada em um gravador de voz. Os corredores foram entrevistados sobre a maneira como eles percebem a relação entre a ansiedade e conseqüentemente a fadiga muscular no seu desempenho competitivo.

Os corredores de rua que se enquadraram nos critérios de inclusão, foram primeiramente convidados a participar da investigação científica. Logo após, o convite informal, foi encaminhado aos participantes o termo de consentimento livre esclarecido, onde estes se comprometem espontaneamente a contribuir com informações relacionadas às perguntas e aos objetivos da pesquisa. Após o consentimento dos entrevistados. A entrevista foi conduzida de forma flexível pelo pesquisador, a partir de perguntas exploratórias, onde os pontos de vista dos sujeitos de pesquisa foram

registrados em um aparelho gravador de voz.

As informações coletadas na entrevista foram transcritas pelo entrevistador de modo a destacar principalmente as questões que dizem respeito à preocupação central da pesquisa. As narrativas e os dados coletados foram analisados, categorizados, interpretados e discutidos em relação ao referencial teórico que foi construído e as opiniões e abstrações do pesquisador também foram levadas em conta. Conforme Thomas et al. (2002) a análise dos dados de uma pesquisa qualitativa segue as fases de categorização, interpretação e construção teórica.

Os relatos dos corredores foram agrupados de acordo com os eixos norteadores do roteiro da entrevista. Nas investigações qualitativas, “[...] não se recolhem dados ou provas com o objetivo de confirmar ou infirmar hipóteses construídas previamente; ao invés disso, as abstrações são construídas à medida que os dados particulares que foram recolhidos se vão agrupando”. (BOGDAN & BIKLEN, 1994, p.50).

A presente investigação, não apresentou nenhum risco aos participantes da pesquisa, que poderiam interromper a realização da entrevista a qualquer momento em que se achar necessário. Em relação a possíveis publicações da presente pesquisa, os nomes dos entrevistados foram mantidos em total sigilo e as informações foram tratadas confidencialmente, de acordo com os princípios de um estudo ético.

O benefício deste estudo esteve em agregar ao esporte e em especial a corrida de rua, os conhecimentos da área de fisiologia do exercício e a psicologia do esporte, destacando a influência ou a relação da ansiedade na fadiga muscular e o que as mesmas proporcionam ao desempenho competitivo dos corredores.

2. REVISÃO DE LITERATURA

2.1 CORRIDA DE RUA

A corrida de rua tem ganhado ao longo dos tempos, vários adeptos da modalidade, ela vem sendo uma forma de ingressar no esporte á partir de qualquer idade, por indicação de médicos para pessoas que sofrem com problemas de sedentarismo como exemplo, e para aqueles que gostam de se manter em níveis saudáveis de vida.

Ela pode receber todo indivíduo saudável e que busque uma atividade sem grandes limitações de espaço, podendo ser realizada em lugares ao ar livre ou mesmo na esteira em dias de chuva. O corredor iniciante não necessita ter uma habilidade específica, o esporte abre portas para todos participarem, bastando apenas o indivíduo ter um par de tênis e vontade de competir, ou seja participar.

Bastos (2009) citando Salgado; Chacon-Mikhail,(2006) “a associação internacional das federações de atletismo (iaaf) define as corridas de rua como aquelas disputadas em circuitos de rua, avenidas e estradas com distâncias oficiais variando entre 5 e 100 km. Pelas suas características, a corrida de rua pode receber qualquer praticante, e o corredor não precisa ter habilidade específica para participar. Na história mais recente do esporte, o atletismo era visto como modalidade praticada, em sua maioria, por atletas profissionais. Com a difusão e a profissionalização das corridas de rua e o surgimento das assessorias esportivas, essa prática vem atraindo, cada vez mais, aquelas pessoas que não se interessam pela profissionalização”

Para Cogo (2009) a prática de qualquer modalidade esportiva em que haja competição sempre estimulou o surgimento e o desenvolvimento de métodos de treinamento que ampliassem as capacidades físicas dos atletas.

A corrida de rua conseguiu buscar valores perdidos para a vida esportiva, pessoas que não tinha a pratica de esportes em suas vidas passaram a ter com as corridas, tornando o esporte mais competitivo.

Tendo hoje se profissionalizado a corrida de rua, torna se indispensável pesquisas que possam melhorar o desempenho dos atletas desde suas vestimentas até os

processos bioquímicos, fisiológicos, biomecânicos e psicológicos que acontecem com o indivíduo nas corridas antes e depois delas.

2.1.1 História da Corrida de Rua

A corrida de rua, modalidade esportiva também conhecida como pedestrianismo, é uma prática esportiva e cultural que mais cresce nos países. Criada na Inglaterra do século XVIII, obteve popularidade principalmente após a primeira maratona realizada nos primeiros Jogos Olímpicos da Era Moderna, em Atenas, 1896. Considerou Newsholme (2006), “como o mais comum e praticado dos exercícios físicos, a corrida está associada à promoção de um estado de euforia em seus praticantes e ao prazer em competir e vencer.”

Segundo Mikahil e Salgado (2006) pouco após a metade do século XIX, por volta de 1970, a prática de corridas de rua aumentou bruscamente com o chamado “*Jogging Boom*” baseado na teoria do médico norte-americano Kenneth Cooper, que pregava a prática de corridas como fator de melhoria da saúde da população. Este aumento no número de praticantes veio acompanhado de um aumento no número de provas competitivas, transformando a definitivamente em treinamento desportivo.

2.1.2 Corrida de Rua no Brasil

Segundo a Confederação Brasileira de Atletismo órgão regulador do atletismo no Brasil, define o critério da corrida de rua como sendo toda e qualquer prova disputada em percursos de rua, avenidas e estradas com distâncias adaptadas ao corredor sendo entre 10 e 100 km.

A corrida de rua no Brasil tem ganhado vários adeptos nos últimos anos segundo a pesquisa Ibope divulgada em 2011 e revelada pelo globo.com, mais de seis milhões de brasileiros praticam a corrida como forma preferida de atividade física.

As corridas de rua, são vistas por 22% do público, ficando em quinto lugar na

classificação. Já o atletismo é visto por 20% do público. Como as duas fazem parte de uma mesma modalidade, é possível somar os resultados e, assim sendo, o atletismo chega a 43% de audiência. Isso faz com que a modalidade ocupe o segundo lugar na classificação, atrás do futebol, mas à frente do automobilismo.

No atletismo é necessário pouco investimento, por isto o esporte vêm se popularizando cada vez mais. Na pesquisa, a caminhada surge como a segunda colocada em preferência de esportes praticados pela população, perdendo para o futebol. E a margem é mínima de 46% contra 48%. A corrida de rua fica em sétimo com 11%. Somando, portanto, a caminhada, as corridas e o atletismo de pista, o índice chega a 57%. Logo, o atletismo, considerado como base dos outros esportes, é a modalidade mais praticada no Brasil. (GLOBO.COM, 2011).

Baseando-nos no crescimento da modalidade esportiva nos últimos tempos procuramos dentro do treinamento desportivo aperfeiçoar algumas das maneiras de treinamento do esporte que cada vez mais ganha novos atletas e participantes sendo também uma porta de trabalho em evolução para o profissional de educação física que como em qualquer modalidade esportiva tem o conhecimento preciso para atuação. Seguindo isto, o treinamento em corridas de rua deve ser fundamentado no conhecimento científico acumulado em diversas áreas do conhecimento como; a nutrição esportiva, a psicologia esportiva, a bioquímica a fisiologia do exercício e a preparação física vêm contribuindo para a elucidação da teoria do treinamento desportivo associada ao aumento do desempenho atlético de cada indivíduo.

2.2 DEFINIÇÃO DA ANSIEDADE E SEUS EFEITOS COMPORTAMENTAIS E FISIOLÓGICOS

Para que melhor possamos estudar os efeitos da ansiedade, devemos tentar definir o termo “ANSIEDADE”. Do latim ANXIETATE, segundo (VOSER & CAMPANI 2007).

A ansiedade tem várias definições em dicionários, como; aflição, angústia, perturbação, incerteza, relação com qualquer contexto de perigo.

Segundo Voser & Campani (2007) devemos entender ansiedade como um fenômeno animal que nos beneficia e também nos prejudica em algumas situações, dependendo de sua circunstancialidade ou intensidade, pode-se tornar patológica, isto é, prejudicial ao

nosso funcionamento psíquico (mental) e somático (corporal). Quando a ansiedade torna-se patológica passamos a considerá-la um sintoma ou um transtorno, sendo classificada como um distúrbio mental, denominada como transtornos ansiosos.

Barbanti (1994, p.17) á define assim:

“ A ansiedade é um estado emocional de temor, de apreensão, uma sensação de desastre iminente, sem nenhuma explicação racional, ela denota vários estados emocionais complexos que são causados por fatores internos ou externos e surgem de ameaças reais ou presumidas, sendo de ordem física como descargas automáticas, exemplos (suor, taquicardia) ou de ordem subjetiva (sentimentos de apreensão)”.

A ansiedade é uma resultante de uma situação de estresse e pode ser definida como resposta vivencial, fisiológica, de conduta, cognitiva e assertiva, caracterizada por um estado de alerta de ativação generalizada, quando o individuo é incapaz de lidar com essas situações, muitas vezes leva ao fracasso (KELLER 2005).

Para Freud, 1936 (apud Spielberg 1981) a ansiedade gera sentimentos subjetivos, de tensionamento, apreensão, nervosismo e preocupação, sendo uma intensificação da atividade do sistema nervoso autônomo, o que pode gerar no atleta um descontrole motor.

Freud,1936 (apud Spielberg 1981) sugeriu um papel critico para a ansiedade na formação de condições neuróticas e psicossomáticas. Para ele, a ansiedade era o fenômeno fundamental e o problema central da neurose, e passou a considerar que compreender a ansiedade é a tarefa mais difícil que nos foi proposta, cuja solução exige entender as idéias abstratas certas, e a aplicação ao material bruto da observação, de modo a lhe imprimir com ordem e clareza.

Ainda Segundo Freud, 1936 (apud Spielberg 1981) considerava a ansiedade “algo que se sente”, como um estado ou condição emocional desagradável do organismo humano, também sendo definido por nervosismo, e incluíam componentes experienciais, fisiológicos e comportamentais.

Segundo Molina (1988) o indivíduo ansioso encontra dificuldades na realização de tarefas intelectuais e apresenta aumento na atividade dos músculos esqueléticos, como a hipertonicidade, onde o sistema neuromuscular é constantemente exigido para satisfazer as pulsões associadas com ansiedade, de forma que os músculos nunca relaxam.

Para Roman & Savóia (2003) todos os movimentos tem certas dosagens de tensões nos músculos para serem bem executados, ou seja, a precisão técnica. A ansiedade e a

tensão desestruturam a precisão, pois as vias neurais se ocupam com impulsos de alerta, inibindo os impulsos precisos, para completar a destreza e os movimentos coordenados. Uma ótima execução não sucede quando os atletas pensam nela, o que confirma que o aprendizado em sintonia com a execução de funções automáticas e inconscientes é algo que está livre de toda interferência do pensamento, a tática e a técnica não mudam de uma semana para outra, mas as reações psíquicas sim.

Os estados emocionais interferem no desempenho de atletas, de acordo com os diferentes níveis de tensão apresentados antes e durante a competição. Então fica evidenciado que níveis muito altos de ansiedade podem inibir o rendimento atlético levando assim reações prejudiciais à performance no momento da competição (CALABRESI 2003).

Weinberg & Gould (2001) relatou que as mudanças comportamentais que ocorrem nos atletas devido à ansiedade, podem ser resultado da ativação, que é uma mistura de atividades fisiológicas e psicológicas, refere – se às dimensões de intensidade e motivação em um determinado momento.

Calabresi (2003) classificou a emoção como um fato constatado onde se exterioriza através de alterações características do aspecto morfológico e funcional do indivíduo, podendo ser produzido por músculos da face, por músculos somáticos, como os movimentos de fuga, da inibição do medo, outras classificações seriam inibição dos movimentos gastrointestinais, palidez, taquicardia ou braquicardia, modificações na respiração mais frequente e ampla no medo, transpiração, inquietude, tremor e estremelecimento, náusea e vertigem.

2.2.1 Ansiedade de Estado

A ansiedade de estado se apresenta por vários autores como uma característica de sentimento surpresa, ou seja, algo inusitado ou desafiador.

Weinberg & Gould (2001, p.97) “Revela que a ansiedade de estado refere-se ao componente de humor em constante variação, ele é definido mais formalmente com um estado emocional caracterizado por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos e

acompanhados ou associado à ativação ou à estimulação do sistema nervoso autônomo”.

Para Correa & Alchieri (2002) um índice alto ou baixo de Ansiedade de estado é muito pouco elucidativo para explicar a performance. Essa depende de características pessoais do atleta, ou seja, do modo como ele lida com sua ansiedade e com seu estado de ativação.

Segundo Magill (1984) a ansiedade de estado está intimamente ligada ao conceito de ativação sendo essa em níveis altos, muito boa para o atleta. Por outro lado a incitação, pode ser um contínuo de estados emocionais variando do sono a excitação intensa, a ansiedade de estado é uma forma de incitação produzida pela percepção de perigo, que deve ser considerada como um efeito negativo. Os níveis muito elevados dessa incitação são extremamente desagradáveis ao indivíduo.

2.2.2 Ansiedade de Traço

Para Samulski (2002) a Ansiedade de traço é definida como uma predisposição adquirida no comportamento, independente do tempo, que provoca um indivíduo a perceber situações objetivamente não muito perigosas como ameaças, ou seja, tendência para perceber um amplo espectro de situações como perigosas ou ameaçadoras.

“A ansiedade de traço está relacionada às diferenças individuais, na disposição de perceber com uma frequência maior, as situações como ameaçadoras. Indivíduos com níveis mais elevados de ansiedade de traço tendem a responder com níveis desproporcionalmente mais elevados de ansiedade de estado, do que os indivíduos com baixa ansiedade de traço.” (FERREIRA 2008, p.42).

Para Samulski (2002, p.167)

“O conceito da ansiedade de traço pode ser entendida como um conceito pessoal, ou seja: “o atleta avalia o meio ambiente ou tarefa como ameaça, isso

pode ser considerado como sensibilidade e, se a prontidão para reagir em face de um potencial de ansiedade é enfatizada e pode se caracterizar como reatividade”.

Ferreira (2008) comenta que a ansiedade de traço é como uma predisposição adquirida no comportamento, independente do tempo, e que provoca no indivíduo a perceber situações não muito perigosas como ameaças.

Segundo Spielberger (1981) a ansiedade de traço com diferenças individuais quanto à propensão a ansiedade, quanto à tendência de ver o perigo e a frequência como se experimenta a ansiedade, como estado, durante um longo período de tempo. E que é uma característica da personalidade da pessoa, essas respostas são o aumento da ansiedade estado, que se denomina ansiedade traço.

2.2.3 Ansiedade Somática e Cognitiva

Em estudos sobre o termo da ansiedade somática e cognitiva, também se encontram em classificações que as diferencia uma da outra.

Liebert & Morris 1967, citados por Ferreira (2008) ressaltam uma divisão da ansiedade em dois componentes: cognitiva e somática. A perturbação cognitiva pode ser relacionada aos pensamentos e dúvidas a respeito da consecução da vitória. A perturbação somática refere-se a diarreias, aumento de pressão arterial, batimentos cardíacos aumentados, tensão muscular e palidez facial.

Para Filho & Miranda (1998), citados por Rocha & Nascimento 2006) a ansiedade cognitiva é o componente mental da ansiedade estado causado pelo medo de uma avaliação negativa e causa reações como o medo, apreensão, apatia, desinteresse, pensamentos negativos e etc.

Referendando, a ansiedade somática é representada pelos aspectos fisiológicos e afetivos da ansiedade, e esta diretamente relacionada com a ativação fisiológica causando respostas físicas comportamentais.

“Do ponto de vista da psicologia cognitiva, estresse e ansiedade são fenômenos inter-relacionados que consistem basicamente de quatro elementos:

a situação estressora, a cognição ou pensamento, a reação emocional e as suas consequências. Assim, a ansiedade é uma reação emocional, resultante de uma interpretação cognitiva ou pensamento, que pode ser negativo ou positivo relacionado com determinada situação geradora de estresse. Esta reação pode, então, facilitar ou dificultar um determinado desempenho.” (FERREIRA 2008, p.43)

Para Weinberg e Gould (2006) a ansiedade cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou pensa em coisas negativas, enquanto a somática refere-se às mudanças de momento a momento na ativação fisiológica percebida. O estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na ativação física da pessoa, mas sua percepção dessa mudança.

Segundo Martens (1990) a ansiedade cognitiva é um componente mental da ansiedade e é causada por expectativas negativas sobre o sucesso ou por uma auto avaliação negativa. No esporte, a ansiedade cognitiva é mais comumente manifestada por uma performance negativa e deste modo uma auto avaliação negativa. Ansiedade somática refere-se a elementos fisiológicos e afetivos da ansiedade. É uma experiência somática de excitação, como rápida frequência cardíaca, alteração da respiração, suor nas mãos, frio no estômago e tensão muscular. Smith (1989) relacionou os processos de avaliação cognitiva como a realidade psicológica com a qual o indivíduo responde, e a natureza e intensidade da resposta emocional, mostra aos indivíduos a melhor maneira para lidar com qualquer situação.

2.3 FISILOGIA DA FADIGA MUSCULAR

2.3.1 Contração Muscular

Os músculos esqueléticos sofrem contração voluntária, desencadeada por impulsos nervosos motores, sendo que os músculos liso e cardíaco sofrem contrações involuntárias. O mecanismo de contração e a organização estrutural dos músculos esqueléticos e do miocárdio são semelhantes; ambos possuem aspectos estriados quando observados ao microscópio óptico. Os músculos lisos são assim chamados por

não apresentarem padrão estriado dos outros dois tipos de músculos; distinguem-se, também, por contraírem-se relativamente devagar, mas manterem a atenção por períodos mais longos que os músculos estriados. Podem ser encontrados por exemplo, nas paredes do estômago, útero, intestino, e dos vasos sanguíneos. (MARZZOCO E TORRES 2006)

2.3.2 Mecanismos da Fadiga muscular

A fadiga muscular pode ser definida como qualquer redução na capacidade do sistema neuromuscular de gerar força. Woledge, (1998) acredita que isto é uma decorrência normal em esportes de resistência e também um resultado das atividades do dia a dia. O desempenho muscular voluntário relaciona outros processos que iniciam com o controle cortical no cérebro e terminam com a formação das pontes cruzadas dentro da fibra muscular. A fadiga muscular pode, portanto, ocorrer como resultado da falha de qualquer um dos processos envolvidos na contração muscular (Silva et al., 2006).

Marzzoco e Torres (2006) explicam que a fadiga muscular não é totalmente compreendida, eles citam que a fadiga muscular é a incapacidade de manter a contração e instala-se após estimulação repetida de um grupo muscular. Em exercícios extenuantes e de curta duração, a fadiga não está relacionada ao esgotamento do glicogênio muscular: nas corridas atléticas de curta distância, apenas 35% do glicogênio dos músculos solicitados é consumido, levando a um aumento de 30 vezes na concentração de lactato intramuscular, em média. Embora seja crença corrente que o lactato produzido é responsável pela fadiga muscular, câibra e sensação de dor subsequente a exercícios extremos, isto não é verdade. O lactato gerado na glicólise anaeróbia durante o exercício intenso difundem-se rapidamente dos músculos para a corrente sanguínea, sendo absorvido pelo fígado. A concentração de lactato intramuscular volta ao nível basal muito antes (queda de cerca de 80%, 30 minutos após o exercício) que se instale a dor característica na musculatura exercitada em demasia. Os autores acreditam que a falência da atividade muscular seja devida à grande produção de H⁺, que acompanha a de lactato, no interior das musculares.

Após contração exaustiva, o pH de um músculo pode passar do valor 7,1, no repouso, para 6,3. Ainda mais, se o músculo é submetido a perfusão é submetido a

perfusão com altas concentrações de lactato, mas o pH é mantido em 7,1, não ocorre fadiga.

2.3.3 Fadiga Central

Para Santos (2003) a fadiga central é relacionada em seus estudos com a maior controvérsia de autores de pesquisa, ela comenta que Os mecanismos de fadiga central relacionam-se aos a produção de novos padrões motores, transmitindo estes ao longo do córtex cerebral, cerebelo e junções sinápticas a específicos nervos eferentes dentro da corda espinhal.

A mesma pode originar-se de uma ou mais estruturas nervosas envolvidas na produção ou manutenção do controle da contração muscular.

Para Santos (2003, p. 2) “A fadiga central é aquela que ocorre em um ou em vários níveis das estruturas nervosas que intervêm na atividade física, na qual pode provocar uma alteração na transmissão desde o sistema nervoso central ou do recrutamento de axônios motores. Normalmente está associada a esforços prolongados de baixa intensidade, assim como a esforços de alta intensidade. A fadiga central pode ocorrer em nível supraespinhal por meio da inibição aferente desde os fusos neuromusculares, nas terminações nervosas, depressão da excitabilidade do motoneurônio e falhas na sinapse. Neste nível este mesmo autor propõe que exista um mecanismo relacionado com a alteração nos neurotransmissores das sinapses entre os microneurônios do circuito de *Renshaw* e os alfa neurônios.”

Vários mecanismos, que não são mutuamente exclusivos, têm sido propostos para explicar a fadiga central, comentam Newsholme & Blomstrand, (2006) os autores relacionam os mecanismos que incluem um aumento no nível de compostos essenciais no músculo durante a atividade física, como os prótons, K⁺ - íons, fosfato, bradicinina, prostaglandinas que pode, através de ligação a receptores específicos da fadiga do músculo, transmitir informação através de nervos sensoriais de músculo para o cérebro) uma diminuição do nível de glicose no sangue e, portanto, o nível no cérebro pode restringir a utilização da glucose por parte de alguns neurônios em algumas partes do

cérebro que estão envolvidos no controlo da atividade motora. Fadiga foi relatada durante provas de resistência, tais como ultra maratonas, num momento em que o nível de glicose no sangue está baixo, e 3) um aumento na concentração de triptofano (Trp) no sangue e, conseqüentemente, o neurotransmissor 5-hidroxitriptamina (5 - HT) em alguns neurônios, que estão envolvidos no controlo da atividade motora no cérebro, podem levar à fadiga.

Newsholme & Blomstrand, (2006) explicam o último mecanismo atuante da fadiga. Os autores explicam que no cérebro, existem duas maneiras em que as informações são transmitidas, elétricas e químicas. A vantagem da comunicação química sobre a comunicação elétrica é que fornece flexibilidade. A transferência de informação entre os dois nervos ocorre a uma junção entre os dois nervos, conhecida como a sinapse. Esta é uma junção especializada através dos quais são transmitidos os sinais químicos, a sinapse é a diferença entre a pré-sináptica e os pós-sinápticos dos nervos. Quando um impulso chega à extremidade do nervo pré-sináptico, que causa a libertação de uma substância química, o qual se difunde através da sinapse. Este produto químico é conhecido como um neurotransmissor. Ele liga-se a um receptor no neurônio pós-sináptico, resultando numa mudança no potencial da membrana na última, o que quer aumenta ou inibe a iniciação da atividade elétrica no neurônio pós-sináptico. O Trp-5-HT-central hipótese fadiga propõe que um aumento no nível de 5-HT num neurônio pré-sináptico, levaria a um aumento da quantidade de 5-HT seja libertado para a sinapse após estimulação. A quantidade ligada ao receptor pós-sináptico, então, aumentar, o que pode estimular a atividade elétrica no neurônio pós-sináptico, resultando possivelmente em fadiga.

2.3.4 Fadiga Periférica

A fadiga periférica é resumida como sensação de cansaço ou incapacidade muscular para realização da tarefa (Rossi & Tirapegui, 2004) e existem muitos fatores relacionados (depleção das reservas de glicogênio ou fosfocreatina e acúmulo de prótons) (Rossi & Tirapegui, 2004; Newsholme & Blomstrand, 2006).

Para Kleyton e Chaves (2012) a fadiga periférica normalmente inicia com uma falha ou limitação de um ou mais processos na unidade motora, isto é, nos neurônios motores, nervos periféricos, nas ligações neuromusculares ou fibras musculares. Os

autores explicam os mecanismos da fadiga periférica durante o exercício.

Kleyton e Chaves (2012, p. 1) “Durante o exercício, a demanda energética do músculo esquelético aumenta consumindo um número maior de trifosfato de adenosina (ATP). No entanto os estoques de ATP são bem limitados, significando que a produção de ATP deve ocorrer na mesma velocidade na qual ele é utilizado, para que exercício possa continuar por tempo prolongado. Existem três processos distintos e integrados que operam para satisfazer a demanda energética do músculo. O sistema anaeróbio que pode ser dividido em alático e láctico. O sistema alático compreende a quebra de creatina fosfato (CP) e as moléculas de ATP já presentes dentro do músculo. O sistema láctico refere-se á combustão parcial da glicose ou glicogênio. As quebras dessas duas moléculas irão gerar ácido láctico com a sua imediata conversão para lactato e finalmente o sistema aeróbio que se refere à combustão completa dos carboidratos (glicose e glicogênio), gorduras e em alguns casos proteínas na presença de oxigênio”.

A capacidade de liberação ou captação de cálcio são descritas por Williams & Klug, (1995) como um dos fatores que também afetam a fadiga. Eles comentam que no exercício intenso de curta duração, há uma redução na liberação de cálcio pelo retículo sarcoplasmático, isto compromete a tensão desenvolvida pelas fibras musculares, devido a sua funcionalidade estar diretamente ligada aos processos de contração e relaxamento dos músculos.

No exercício de alta intensidade e curta duração, Foss & Keteyian, (2000); MacArdle et al., (2002) comentam que a produção do lactato resulta no aumento das concentrações dos íons de hidrogênio (H^+) e conseqüentemente na diminuição do pH, ocasionando a acidose metabólica, comumente considerada um dos causadores da fadiga.

Segundo McKenna, (1992) o aumento nas concentrações de íons de potássio (K^+) em consequência do seu movimento para o exterior de célula durante o potencial de ação, tem sido indicado como um dos fatores responsáveis pela fadiga durante o exercício intenso de curta duração. Este fator acontece pelo resultado de não conseguir manter o gradiente iônico em torno da membrana sarcoplasmática das fibras musculares, e também pelo déficit conjunto ou isolado da bomba de sódio e potássio, responsável pela recapacitação do K^+ do espaço extracelular para o interior da célula.

Por fim, podemos considerar que a fadiga frente aos mecanismos periféricos baseia-se em associações da depleção de substratos energéticos e produção de

metabólitos podendo através dessas reações com as ligações de cálcio no meio intracelular influenciar o funcionamento do sistema nervoso periférico.

2.4 A ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO DESEMPENHO ESPORTIVO

2.4.1 Pré Competição

Para Ferreira (2008, p.43) “A ansiedade é vista como um fenômeno psicológico fundamental que se relaciona na adaptação e regulação do indivíduo na vida diária e, assim interfere no dia a dia, e no desempenho esportivo também”.

Samulski (2002) ao referir-se sobre as emoções na fase pré competitiva ele descreve que, nos momentos que antecedem a competição, o atleta se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), este estado ocorre pela antecipação da competição, e conseqüentemente antecipa as oportunidades, riscos e conseqüências esta fase é denominada como estado pré competitivo.

Segundo Rocha & Nascimento et al (2006) a ansiedade pré competitiva é caracterizada por um estado emocional e por um nervosismo acentuado que causa, preocupação e apreensão, e pode ser gerado por pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática) e existem muitas causas para o aparecimento dela antes da competição. Mas, em geral, se reduz a dois fatores, como: a incerteza que os indivíduos possuem acerca do resultado e a importância que o resultado representa para os indivíduos, e que um dos fatores com influência mais significativa na qualidade do desempenho do atleta é o grau da ansiedade estado durante o tempo que precede a competição (ansiedade pré competitiva), e que nem toda a ansiedade é prejudicial.

Para Brandão (1995) um bom desempenho requer um nível de ansiedade ótimo e que quando isto acontece, o atleta esta bem psicologicamente para atuar na sua melhor capacidade atlética.

Ferreira (2008) comparou a ansiedade como uma expressão da personalidade de um indivíduo. A extensão na qual a ela é manifestada, em uma situação particular, pode ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e à

natureza da atividade, fazendo com que o atleta pense em algo exagerado para que sua atuação possa ser a melhor possível esquecendo-se de relaxar a musculatura não havendo um controle da mente sobre o físico.

Fleury (2005) relata que isto é visto como um problema e reconhecido pela área da psicologia do esporte, que procura alternativas para uma melhor performance psicológica consequentemente físicas dos atletas. A autora ainda confirma que hoje, muitos atletas juvenis abandonam o esporte quando se deparam com experiências que lhes causam sentimentos de estresse, frustrações, tensão, medo, entre outros, sendo essas causadas pelo estado de ansiedade cognitiva (pensamentos) e ansiedade somática (reações fisiológicas).

Segundo Weineck (2005) o estado pré competitivo, é uma das funções do organismo que são orientadas para o trabalho iminente e com um nível inicial elevado, através da antecipação mental e da percepção da competição. Paralelamente, ao aumento dos centros motores do cérebro, que são ativados pelo sistema nervoso central aumentando os centros circulatórios e vegetativos, desta forma o organismo consegue as condições prévias para que a carga corporal ou esportiva seja executada desde o início, com grande efetividade.

Para Puni (1961, p.166):

“De acordo com o grau deste estado pré competitivo há três formas de manifestação: a prontidão para a luta (ideal); equilíbrio entre os processos de inibição e da excitação, a febre competitiva; aumento dos processos de excitação como frequência respiratória acelerada, suor excessivo, etc., e a apatia competitiva: dominam os processos de inibição como a frequência de pulsação muito lenta, cansaço e má disposição”

Weineck (2005) relaciona também a liberação de catecolaminas (adrenalina e noradrenalina) no sangue como um dos fatores que podem causar a ansiedade na pessoa, elas são ativadas pelas glândulas suprarrenais (acima dos rins). A adrenalina é elevada nas cargas psicológicas, e a noradrenalina elevada nas cargas físicas no estado pré competitivo. Outra relação seria a maior liberação de glicocorticoides que aumentam a liberação do hormônio adrenocorticotrófico o que gera em seguida um aumento da frequência cardíaca seguindo de aumento da pressão sanguínea, frequência respiratória, tônus muscular e também da sensibilidade dos fusos musculares.

Segundo Weineck (2005) uma noite mal dormida gerado por este estado pré

competitivo pode reduzir a capacidade de desempenho competitivo de um atleta, causando tensões emocionais se mantida pôr muito tempo, ou seja, gera-se uma expectativa a “ansiedade”, o que pode levar a uma fadiga nervosa acentuada ou precoce.

2.4.2 Desempenho Esportivo

O desempenho esportivo necessita de uma ótima relação entre estado mental e físico, e a ansiedade está relacionada a isso. Ferreira (2008) comenta que o mais importante do que simplesmente saber quanto de ansiedade um atleta tem, é saber qual é o nível de ansiedade ótima, que o faz ter melhores resultados esportivos.

Zaichkowsky 1993, (apud, Ferreira 2008) acredita que para estes melhores resultados, o atleta deverá ter um controle sobre a ansiedade ruim, pois a resposta fisiológica dessa, adapta o organismo a novas situações para os sintomas fisiológicos da ansiedade súbita e intensa, aumentando a dificuldade de pensar de modo ordenado e a expectativa de ser ofendido gerando reações negativas.

Para Cratty (1984) os sinais de ativação causados pela ansiedade, podem ser interpretados como sinais de fraqueza e é prejudicial, enquanto esses mesmos sinais se forem interpretados como sinais eficazes para preparar o atleta ao esforço máximo, é correto para realizar na maior intensidade possível o seu desempenho, por isso a importância de mostrar ao atleta os pontos bons da ansiedade. O autor comenta também que a ansiedade pode se elevar antes da competição e pode diminuir e aumentar novamente logo após a mesma, isto dependerá de situações que possam ocorrer.

Figueiredo (2000) analisou algumas variáveis que interferem no desempenho do atleta, e destacou a motivação como uma “força” que impulsiona as pessoas para determinadas ações. Sendo observada, no ambiente no qual o atleta está inserido, o ambiente competitivo apresenta inúmeros fatores estressantes para o atleta, sendo que algumas estratégias podem auxiliar o atleta a lidar com o excesso de ansiedade e tensão.

Segundo Weineck (2003) a capacidade de desempenho esportivo na sua totalidade, encontrará algumas dificuldades para o planejamento do treinamento esportivo. Isto, porque, somente com o desenvolvimento harmônico de todos os fatores determinantes do desempenho esportivo, possibilitarão a obtenção do alto desempenho individual. Desta maneira podemos entender que os aspectos motores, sociais, afetivos, cognitivos, físicos

e psicológicos, devem ser desenvolvidos em equilíbrio, possibilitando que o atleta possa desempenhar o seu melhor durante uma corrida de rua, buscando a auto superação.

Brandão (2004) destaca também que para um bom desempenho no esporte, dependerá a forma que o atleta ou indivíduo interpretará os sinais psicológicos, isto poderá influenciar no seu desempenho, sendo negativa ou positiva essa resposta, dependendo do conhecimento de alguma ameaça preocupação, medo ou de uma reação positiva e desafiadora, desejável ao processo de competição.

Para De Roses Jr. & Deschamps (2001) estes fatores psicológicos são importantíssimos para a manutenção do equilíbrio emocional necessário, onde ocorrerá o bom desempenho, caso isto aconteça. E, que alguns fatores como a motivação, competitividade, ansiedade e o stress devem-se encontrar em seu melhor estado, e percebendo-se também que esse desempenho para competições esportivas pode não ser afetado unicamente por situações específicas do ambiente esportivo, mas também por aquelas que fazem parte do ambiente cotidiano dos corredores, que são cidadãos e levam a vida ao lado de familiares e tem seus problemas particulares e suas atribuições fora das competições.

3. METODOLOGIA

3.1 ENTREVISTA COM OS CORREDORES DE RUA

A entrevista foi considerada, instrumento primordial para a coleta e análise dos dados desta pesquisa qualitativa. Foram entrevistados 20 corredores de rua do município de São José dos Pinhais – PR. A entrevista continha dez questões, as mesmas procuraram abordar os seguintes temas: conceito de ansiedade e de fadiga muscular suas reações fisiológicas, fatores que desencadeiam a ansiedade e a fadiga muscular, e a relação que as mesmas possuem em dias de competições de corrida de rua. Também foram investigados os fatores que contribuem e prejudicam o desempenho esportivo e competitivo, ansiedade pré competitiva, considerações de métodos individuais de controle da ansiedade pré competição, planejamento mental de ações correspondentes a dificuldades impostas na corrida de rua.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1 ANSIEDADE NO DESEMPENHO COMPETITIVO DOS CORREDORES DE RUA

4.1.1 O conceito de ansiedade e as suas reações fisiológicas causadas nos atletas

Para preservarmos a identidade dos corredores iremos nos referir a eles com forma de números, exemplo corredor número 1, 2, 3 e assim sucessivamente.

Em relação à ansiedade e as reações fisiológicas que ela causa nos corredores de rua, 14 dos entrevistados sentem um nervosismo, ou uma baixa na performance, para o corredor de rua número 18 “a ansiedade diminui em 30% o seu desempenho”, já o corredor número 1 “a ansiedade é o mesmo que o nervosismo, é quando enfrentamos alguma situação nova, ou de perigo, por exemplo o corpo responde com sensações físicas”. O número 8 “acredita que seja uma preocupação acima do normal para com um evento que vai acontecer”, o número 2 acredita ser “uma sensação de nervosismo ou insegurança, antes de algum acontecimento ou situação”.

Os demais entrevistados destacaram que a ansiedade ocorre pelo simples fato de tomar decisões ou esperar algo, onde se geram incertezas e expectativas causando também reações fisiológicas tais como fraquezas, calafrios, sono entre outros sintomas desagradáveis.

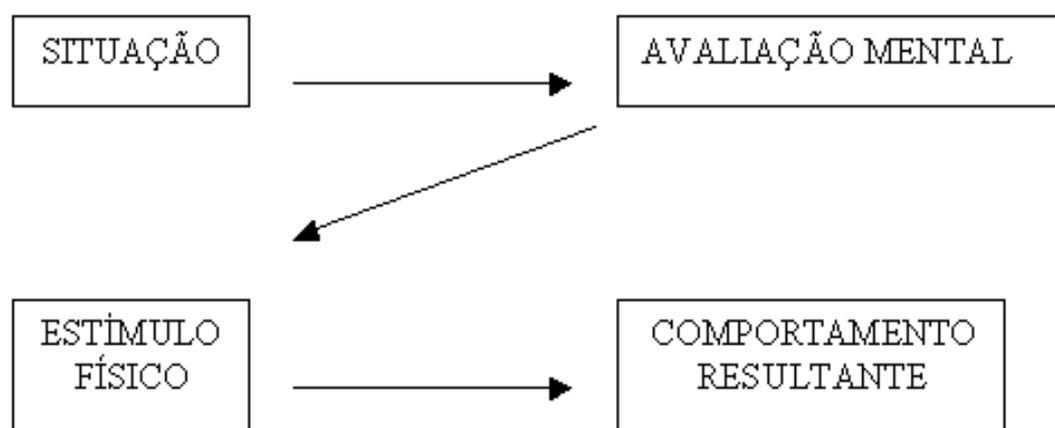
Os sintomas relatados pelos corredores de rua são descritos por Moraes (1998) como: diarreias, aumento da pressão arterial, frequência de micção urinária, tensões musculares, perda do controle motor, tremedeira, calafrios, suor nas mãos.

Concordando com Moraes (1998), Damazio (1997) relata que estes sintomas acontecem porque, indivíduos com índices altos de ansiedade tendem a ter, baixa performance ao se defrontarem com alguma situação estressante, ao contrário daqueles que apresentam níveis baixos de ansiedade. Os indivíduos que enfrentam tensões diárias, crônicas, amor ou guerra, podem ter um aumento geral nos seus níveis de ansiedade, tornando-se mais vulneráveis a um futuro problema causados pela tensão.

Conforme a opinião dos corredores de rua com relação a ansiedade Junior, Vicentim e Crespilho (1998) apresentam na figura 1 a ordem de como acontecem o

nervosismo e a tensão geradas pela ansiedade.

Figura 1 – Aspectos Psicológicos Causadores da Ansiedade - Resultantes Comportamentais



(Fonte: Junior, Vicentim e Crespilho 1998, p.1)

Para Scornaienchi (1985) estes sintomas podem ser analisados como doenças psicossomáticas, o que são resultados de incertezas e expectativas principalmente em tarefas mais difíceis, ao qual o atleta tem que corresponder com uma boa performance.

Analisando a opinião dos entrevistados Moraes (1998) acredita que a incerteza que os indivíduos possuem sobre uma complexa tarefa que se esta por realizar, é uma variável importante a ser considerada na relação entre ansiedade e desempenho dos atletas, já as expectativas que ocorrem antes e durante uma corrida podem ser positivas ou negativas ao atleta, o que pode levar o indivíduo ao fracasso.

4.1.2 O Conceito Sobre Fadiga Muscular e as suas Reações Fisiológicas Causadas nos Atletas

Os entrevistados não conseguiram explicar o conceito sobre fadiga muscular, respostas como canseiras, dores no corpo, falta de preparo físico, e cansaço muscular

depois de exercícios físicos.

Os entrevistados 12 e 18 responderam que a fadiga depende da carga de treino, excesso de treino ou overtraining.

O principal sintoma da síndrome do overtraining para mackinnon (1996) é a diminuição significativa do rendimento esportivo mesmo após um período de treinamento com cargas baixas e descanso recuperativo, sendo que o equilíbrio e a recuperação pode levar a fadiga crônica, dores musculares, perda de peso, sono inadequado, alterações no estado de humor e enfermidades frequentes principalmente infecções no trato respiratório.

Para Ascensão et al., (2003) a definição do conceito de fadiga, importa salientar a diversidade de trabalhos que, embora nomeados pela sociedade são ligeiramente ligados à fadiga, se afastam claramente do conceito clássico de fadiga, ou seja, da incapacidade de produzir e manter um determinado nível de força ou potência musculares durante a realização do exercício. De fato, alguns autores têm associado o termo “fadiga” a inúmeras manifestações de incapacidade funcional evidenciadas quer durante o exercício (máximo ou sub máximo), quer com caráter retardado relativamente à realização do mesmo .

Allen, Lännergren e Westerblad, (1995) explicam que as manifestações da fadiga são associadas ao baixo rendimento da força muscular gerada durante e após exercícios submáximos e máximos, esta baixa produção de manter uma determinada intensidade de exercício no tempo, à diminuição da velocidade de contração e ao aumento do tempo de relaxamento musculares.

Para Barbanti (1994) a fadiga é a redução reversível na capacidade funcional do organismo, devido ao estresse físico e psicológico, sendo este criado por aborrecimentos ou tédio o que resulta em um funcionamento mental reduzido, e acredita também que ela diminui a força e a velocidade, cometendo mais erros, falta de coordenação, atraso no tempo de reação e uma baixa na performance, também conhecida como fadiga mental e fadiga nervosa.

A fadiga também pode provocar um início de lesão ao atleta ou agravar a situação de lesão ainda mais, quando lesionados, eles podem experimentar altos níveis de medo e ansiedade. Com essas preocupações, se irão ou não se recuperar de uma lesão, a ansiedade para isso pode ser tornar “crônica”. Segundo Nahas (2006), ela pode agravar o estado de recuperação do atleta, que não sabe se conseguira manter se competindo. (XAVIER 2006)

Para Nahas (2006) as simples técnicas de relaxamento e de repouso podem ajudar em fadigas crônicas. Para muitas pessoas, entretanto, ela pode necessitar de acompanhamento médico e tratamento específico, ao mesmo tempo em que se tenta identificar.

4.1.3 Ansiedade Fora do Ambiente Esportivo

Segundo os corredores de rua entrevistados somente os indivíduos 1, 2, 14 e 18 se consideram ansiosos fora do ambiente esportivo entre eles destaca-se a mudança de uma situação seja em qual for ela, a qual o deixa ansioso constantemente, o restante dos corredores de rua, responderam que fora do ambiente esportivo são mais tranquilos e que ficam ansiosos só dentro do percurso da corrida.

Para Weinberg & Gold (2001) essa ansiedade permanente fora do ambiente esportivo é denominada como ansiedade de traço, simplificando, as pessoas que possuem mais traço de ansiedade, tendem a responder qualquer situação com a ansiedade de estado emocional. Segundo o autor, ela acontece pelo fato da pessoa analisar qualquer tarefa como uma avaliação ou uma agressão a sua personalidade em situações gerais, a qual ela tem obrigação de enfrentar.

Martens, Vealley & Burton (1990) destacam que a competição desenvolve um processo, que envolve uma série de fatores, a qual ativa um certo grau de ansiedade para qualquer atividade que o atleta encontre nesse meio competitivo, e que é encarada por ele como uma ameaça. E, definem a competição como a situação na qual o desempenho de uma pessoa é comparado com algum padrão já existente, seja este fora ou dentro do ambiente esportivo, onde a mesma compara-se à outra pessoa.

4.1.4 A Fadiga Consequente da Ansiedade

Dos 20 corredores de rua entrevistados a maioria sendo 14 deles, comentaram que não costumam fadigar quando estão ansiosos e apenas seis corredores entrevistados, sentem a fadiga quando entram muito ansiosos em na corrida, um deles o numero 18

comenta que costuma fadigar faltando 30% da corrida para acabar cinco corredores de rua relataram que costumam senti-la no início das corridas sendo na largada e dos 3 aos 5 km.

Segundo Frischnecht (1990) o indivíduo que se encontra ansioso sofre um aumento na pressão arterial e na frequência respiratória, causando no atleta, a fraqueza, a falta de equilíbrio das pernas, conseqüentemente aumentará a frequência cardíaca e o consumo de oxigênio que podem acelerar a fadiga, o que é considerado pelo autor, o efeito mais grave da ansiedade.

Frischnecht (1990) acredita que a tensão muscular aumentada, faz com que, novamente, seja provocada uma fadiga precoce, em função de não haver o relaxamento nos músculo. E como a ansiedade exige esforço tanto do campo psicológico quanto do físico, o resultado é uma limitação da percepção e também da atenção do atleta.

Nahas (2006) distingue a fadiga muscular da fadiga crônica, como a mais elementar a qual, diminui a capacidade de responder estímulos para produzir o trabalho. Nesta distinção, a última é relatada pelo autor como um resultante de respostas negativas acumuladas decorrentes de longos períodos de atividades, repouso insuficiente, nutrição inadequada ou excessiva preocupação. Nahas (2006) também relata que os sintomas mais comuns da fadiga podem ser notadas em atletas como diminuição na motivação, percepção e atenção, prejudicar a capacidade de raciocínio e desestruturar o desempenho em atividades físicas e mentais.

A fadiga também pode realizar um início de lesão ao atleta ou agravar a situação de lesão ainda mais, quando lesionados, eles podem experimentar altos níveis de medo e ansiedade. Com essas preocupações, se irão ou não se recuperar de uma lesão, a ansiedade para isso pode ser tornar “crônica”, piorando o estado de recuperação do atleta, que não sabe se irá poder correr, por não estar treinando. (NAHAS 2006);(XAVIER 2006).

Nahas (2006), traz na tabela 1, métodos de como superar a fadiga.

Tabela 1 - Como Superar A Fadiga

ORIGEM DA FADIGA	POSSÍVEIS ESTRATÉGIAS DE RECUPERAÇÃO	PREVENÇÃO
-------------------------	---	------------------

Atividade física intensa	Ingestão de líquidos, repouso e relaxamento.	Condicionamento físico adequado
Atividade Mental	Atividade Física/ recreativa, relaxamento, sono e alimentação.	Não acumular tarefas
Atividades monótonas (ex: Dirigir por muito tempo)	Exercícios físicos, estimulação mental, discussões etc, alimentação.	Planejamento, intervalos regulares a cada 2 horas.
Dormir pouco	Somente o repouso ou sono aliviarão a fadiga	Nada, a não ser dormir suficientemente.
Tensão	Atividade física Relaxamento Meditação Atividades calmantes Banho morno	Melhor adaptação as situações de stress
Treino excessivo	Repouso, sono, relaxamento, distração e mudança de ritmo.	Procurar equilíbrio entre o trabalho e lazer
Condições de treinamentos	Corrigir a deficiência, promover intervalos frequentes.	Antever o problema e evitar que aconteça
Doenças	Repouso, sono, tratamento específico.	Seguir medidas preventivas de saúde

Fonte: (NAHAS 2006, p.218)

Conforme a tabela, podemos considerar a ideia que para um uma boa performance possa acontecer, os atletas devem, procurar evitar situações que possam lhe causar ansiedade, isto ajudará o corredor de rua a se prevenir de fadigas dentro de competições, pois conforme os autores estudados a ansiedade neste caso é precursora de futuras lesões.

4.1.5 Ansiedade um Fator que Contribui e Prejudica o Desempenho Esportivo Competitivo

Para quatro atletas nove dos entrevistados, a ansiedade prejudica o seu desempenho em dias de corridas, segundo eles, a ansiedade os deixa nervosos e tira a concentração da prova, pelo fato de esperar o que pode acontecer.

O corredor de rua número 12 comenta que a ansiedade o prejudica, porque faz com que ele precipita-se nas decisões mais rapidamente, em dias que ele acha que está bem acaba fadigando antes que o esperado ou dando passadas erradas.

Na ansiedade extrema Molina (1989) relata que pode alterar drasticamente o processo de tomada de decisão, pois a pessoa pode ficar temporariamente paralisada e sem iniciativa, ficando escrava de seus mecanismos motores onde acontecem os erros.

A precipitação é um dos fatores que mais ocorrem em função da ansiedade, e o atleta á experimenta com o aumento das reações fisiológicas como a “adrenalina” apontada por Weineck (2005) como uma das causadoras da síndrome, isto explica a falta de concentração dos atletas.

Segundo Barrera (2000) a ansiedade exacerbada, existe nos indivíduos que acreditam muito rigorosamente em algo, e que o medo de errar possa o prejudicar de alguma maneira, as quais afetam substancialmente sua percepção das situações esportivas e sociais que os rodeiam.

Por outro lado os corredores números 6, 7, 14, 16 e 17 comentaram que a ansiedade pode ajudar na concentração e não deixa o corpo se acomodar ou relaxar o número 14 cita que “contribui, pois o atleta foca bem mentalmente e não perde a concentração no momento que mais precisa”.

Gould & Cols (1999) acreditam que quem tem maior capacidade de manter um alto nível de concentração, motivação e empenho, tendem a ter uma boa performance. Os corredores autoconfiantes são melhores preparados psicologicamente e concentram essa preparação na conquista de seu objetivo na competição, e se esforçam ao máximo para conseguir os melhores resultados no esporte (GOULD & COLS 1999).

Discutindo as opiniões dos atletas entrevistados com embasamento em Brandão (2007) é necessário controlar as distrações para manter uma concentração positiva, principalmente, quando se confronta com obstáculos ou estímulos desnecessários para a tarefa.

Takemura (1999) pesquisou em 93 estudantes uma situação experimental de estresse, e chegou à conclusão de que só as pessoas com um traço de ansiedade mais acentuado em suas personalidades, foram capazes de correr mais rápido diante de um estresse maior. Neste caso, a ansiedade parece ser mais um fator estimulante do que debilitante para os rendimentos esportivos.

Seguindo a ideia em que a ansiedade pode ser mais benéfica ao atleta do que ruim. Hartom (2000) comenta que os esportistas sentem de diferentes maneiras os efeitos da

ansiedade acerca de seu caráter, e pode ser mais estimulante em função do esporte praticado.

Hernandez (2003) relata também que os pensamentos disfuncionais como a autocrítica antes, durante e depois de uma atuação, também ajudam o atleta a render mais, porque o mesmo deve ter em mente de que não pode errar, e que sua concentração é essencial para um melhor resultado

4.2 PLANEJAMENTO MENTAL E MÉTODOS PARA CONTROLAR A ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA

4.2.1 Técnicas de controle para a ansiedade pré competição

Quinze dos corredores de rua relataram que costumam praticar técnicas para relaxar como, correr ouvindo músicas, mascar chicletes, aquecer antes da corrida, ir ao banheiro e controlar a respiração.

As técnicas para controlar a ansiedade antes das corridas, é algo muito importante para os corredores entrevistados. Segundo eles, algumas técnicas ajudam a encarar essa neurose relatada por Freud, 1936 (apud Spielberg 1981) como uma doença. As técnicas para manter lá sob domínio, muitos deles declararam que relaxar, escutar músicas no percurso, ficar em silêncio, ir ao banheiro, conversar bastante, controlar a respiração, aquecer e fazer orações, pode ajudar a manter a concentração se preparando mentalmente para a corrida que será realizada.

Fleury (1998) e Nahas (2006) comentam que uma das formas de relaxar e concentrar-se é tendo um “hobby” como: assistir TV, ouvir música, dormir, ler um livro ou mesmo passear com o cachorro.

Segundo as declarações dos corredores de rua entrevistados, vários autores procuram utilizar métodos mais precisos para que os corredores possam utilizar melhor a sua performance competitiva.

Para Brandão (2007) existem vários métodos de treinamento das habilidades mentais, sendo esses todos, métodos cognitivos. Cratty (1984) indica algumas dessas medidas que podem ser tomadas para ajudar no melhor desempenho do atleta, como:

levar o desportista a entender que uma ansiedade moderada e alguns níveis de ativação são úteis para o desempenho, e que alguns métodos podem ser usados juntamente com técnicas de relaxamento muscular, que visam não só a ajustar os níveis de tensão e de ansiedade, mas também a melhorar o desempenho do atleta.

Segundo Samulski 2000 (apud Brandão 2007) os atletas devem ter um acompanhamento maior por parte dos psicólogos para que os erros por partes psíquicas não venham acontecer no dia-dia e comenta que:

Brandão (2007, p.132)“Para a implementação efetiva de programas de treinamento psicológico, algumas medidas se tornaram necessárias: a) o treinamento psicológico precisa ser integrado como um elemento do treinamento diário do atleta; b) é necessário fazer uma avaliação e um acompanhamento permanente para avaliar e controlar os processos e os efeitos do treinamento psicológico; c) o treinamento psicológico deveria ser aplicado aos atletas, técnicos, dirigentes, arbitros, pais de atletas, jornalistas do esporte e outras pessoas vinculadas ao esporte competitivo. “

As demandas psicológicas e fisiológicas segundo Brandão (2000) estão associados aos treinamentos, competições e organização social do esporte, mostram que a performance é um fenômeno complexo afetado por fatores inerentes às diferentes modalidades e por fatores ambientais. E por isso, cabe aos psicólogos fazer um planejamento de treinamentos para a saúde mental dos atletas, conforme a meta do indivíduo, analisando todas as situações internas e externas que possam desestruturar o atleta em uma competição

A tabela criada por Corrêa & Alchieri (2002) mostra algumas maneiras de trabalhar com algumas das possibilidades de treinamento, o que cabe ao treinador transmitir aos corredores, ela compreende as ideias de alguns autores correspondentes aos fatores associados a uma boa performance do atleta.

Tabela 2 – Fatores Associados a uma boa Performance

Autores	Fatores Associados a uma boa Performance
Brandão (1990)	Conseguir manter um nível de ansiedade ótima Altos níveis de autoconfiança
Krane e Willians (1998)	Manter altos níveis de concentração Momento Psicológico no decorrer da corrida Habilidade de atenção concentrada, de manter o foco de atenção
Eisler e Spink (1998)	Habilidade de controlar a imagem que o atleta tem de sua própria performance
Orlick e Partington (1998)	Comprometimento total em alcançar excelência na performance Treinamento de alta qualidade Performance individual Aspectos organizacionais e administrativos Programa de treinamento antes das competições Preparação mental
Riemer e Chelladurai (1998)	Motivação, empenho, confiança e autoconfiança Planejamento adequado das rotinas nas competições Altos níveis de motivação e comprometimento Habilidade para lidar com distrações e com eventos inesperados
Gould e colaboradores (1999)	

Fonte (CORRÊA & ALCHIERI 2002, p.452)

Outra técnica usada para relaxar a mente e o corpo, foi apresentada por Spielberger (1981) como técnicas de self-help e que geralmente representa um melhor meio de reduzir o estado de ansiedade, um exemplo dela é a meditação transcendental, no qual o objetivo é criar um agradável estado de alerta e de relaxação o que ajuda a aliviar os sintomas de ansiedade.

Para os atletas 11, 17 e 20, a conversa é uma das maneiras para que eles consigam

controlar a ansiedade e relaxar antes da corrida. Spielberger (1981) acredita nessa ideia dos corredores. O autor relata que o simples ato de conversar ou discutir um problema com um amigo pode ajudar a aliviar ansiedade.

Um outro fator seria a idade ou o tempo de experiência do corredor de rua, como mais uma forma de diminuir a pressão da ansiedade, pois o atleta esta acostumado a lida com estas situações frequentemente.

Os indivíduos com pouca idade e pouca experiência devem merecer maior atenção e melhor preparação psicológica que atletas mais experientes (NEVES 2003).

Lowen (1982) menciona que uma forma de ajudar o indivíduo portador da ansiedade é fazê-lo compreender o significado desse distúrbio, de forma que ele possa liberar a excitação reprimida através da expressão de seus sentimentos. Isso pode dar como um resultado, um corpo vibrante e cheio de vitalidade (MOLINA, 1989).

4.2.2 Planejamento Mental E Pensamentos Positivos Pré Corrida

Os primeiros estudos que se referem ao ensaio mental segundo Horn 1992, apud Brandão (2007), foi em 1916 realizados por Washburn e também na de década de 1930 por Jacobson, que com suas experiências laboratoriais fazia com que o atleta realiza-se movimentos voluntários apenas imaginado o movimento.

Para Brandão (2007) a imaginação do atleta de forma planejada, repetida e consciente de habilidades motoras e técnicas esportivas, pode criar na mente do indivíduo, imagens de eventos passados ou futuras ações e experiências positivas que pode inter-relacionar o corpo, mente e a emoção.

Cinco dos atletas entrevistados afirmaram que planejam mentalmente as atitudes nas corridas e pensam positivamente para que e ele possa chegar bem e tudo possa sair corretamente.

O Atleta 8 confirma essa ideia, comentando que pensa “que treinei suficiente e vou terminar inteiro”.

Este planejamento mental é colocado por Brandão (2007) como uma técnica de visualização do movimento e que é mais uma forma de ensaio para algo que possa acontecer durante a competição. Para Becker Junior (2000) isso o prepara para um

melhor aumento da eficiência do gesto esportivo, melhora da aprendizagem de gestos mais complexos, saber recuperar e economizar energia diminuindo os fatores negativos, como dores, medo e insegurança, alteração nos níveis de ansiedade, aumentando a percepção espacial e a atenção.

Brandão (2007, p.133)“ A atividade do sistema nervoso central durante o exercício de imaginar é seguramente física, no sentido de que correntes elétricas passam através de células nervosas. A única diferença é que a intensidade não é suficiente para fazer os músculos se moverem em grande amplitude. Mas certamente, quando os atletas visualizam os golpes de forma clara e viva, o cérebro manda mensagens elétricas para os músculos na mesma sequência de quando ele movimenta-se durante os treinos, isto é, o cérebro não diferencia se ele está realmente realizando o movimento ou apenas imaginando.”

Na tabela 3 Brandão (2007) relaciona algumas estratégias a serem utilizadas no treinamento de habilidades psicológicas para os atletas:

Tabela 3

<u>Estratégias a Serem Utilizadas Durante o Treinamento da</u> <u>Visualização</u>	
1.	Praticar regularmente a visualização por períodos curtos. O limite da Pratica é de 5 a 10 minutos, para que o atleta não perca a concentração.
2.	Iniciar a prática com um relaxamento.
3.	Visualizar um atleta de alto nível e “se ver” correndo no ritmo dele, com a mesma perfeição.
4.	A melhor maneira para visualizar é “ver” a imagem ou a cena em cores.
5.	Visualizar os fundamentos que se deseja melhorar, sendo executados de forma correta.
6.	Imaginar- se competindo com tranquilidade e confiança.
7.	Planejar mentalmente as atitudes perante alguma dificuldade na corrida. Neste momento visualizar-se respirando profundamente e

com pensamentos positivos elevados.

8. Procurar coordenar a respiração juntamente com os exercícios de imaginação.

Fonte: (BRANDÃO 2007, p.134)

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, observa-se a existência de que o fator ansiedade, pode influenciar na performance dos atletas, podendo também prejudicar o desempenho atlético dos corredores, nos resultados e até mesmo em suas saúdes mentais.

Pode-se considerar que a ansiedade pré competitiva é uma das principais causadoras de problemas comportamentais em corredores, o que gera os erros e precipitações nas tomadas de decisões, Fleury (2005) relata que a ansiedade pré competitiva é um estado emocional caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão que pode ser gerado por nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações fisiológicas (ansiedade somática).

Mas por outro lado a ansiedade pode ser mais estimulante do que debilitante e servir como uma ótima alternativa para o atleta que procura manter-se concentrado, deixando-o “ligado”, preparado para todas as situações que possam ocorrer durante uma corrida de rua, pois ela pode aumentar também a motivação e o empenho e também a autoconfiança (GOLD & COLS, 1999). Os atletas autoconfiantes direcionam essa energia a conquista do seu objetivo na competição, e se esforçam ao máximo para conseguir os melhores resultados nas mesmas, isso provem de uma ansiedade ótima, e que quando isso acontece o atleta está preparado psicologicamente para realizar a atividade (BRANDÃO 2004).

Por essa razão, torna-se de fundamental importância que as pessoas envolvidas no trabalho com os corredores de rua, que fiquem atentas não só a parte física e técnica, mas também as questões psicológicas, dando as condições necessárias para que o mesmo desempenhe adequadamente o seu exercício.

Considera-se ainda, que possivelmente exista uma dificuldade de percepção dos corredores quanto às sensações emocionais e fisiológicas, causadas pela ansiedade e pela fadiga muscular, já que há pouco conhecimento e orientação sobre o tema aplicado, o que leva a acreditar que em suas auto avaliações, os corredores de rua possam ter respondido sem a exatidão necessária. Para isso, sugerem-se novos estudos com diferentes populações e variáveis, envolvendo variáveis psicológicas, fisiológicas e fatores relacionados ao desempenho competitivo, podendo-se utilizar de protocolos para medir a ansiedade de estado e ansiedade de traço, e aparelhos como o lactímetro ou aparelhos mais sofisticados para se medir o grau de fadiga.

6. REFERENCIAS

ASCENSÃO A, MAGALHÃES J, OLIVEIRA J, DUARTE J, SOARES J. (2003), **Fisiologia da fadiga muscular. Delimitação conceptual, modelos de estudo e mecanismos de fadiga de origem central e periférica.** Rev Port Ciênc Des.

ALLEN D, LÄNNERGRÉN J, WESTERBLAD H (1995), “**Muscle cell function during prolonged activity: cellular mechanisms of fatigue**”. **Experimental human Physiology**, 80: 497-527

BARBANTI, Valdir .J . **Dicionário de Educação física e do Esporte.** Editora Manole. São Paulo.1994

BECKER Jr.B. **Manual de psicologia do esporte & exercício.** Porto Alegre, Novaprova 2000.

BRANDÃO, M. R. F.; MACHADO, A. A. **Teoria e aplicação. Coleção Psicologia do esporte e do exercício.** Vol. I. São Paulo: Atheneu, 2007.

BRANDÃO, M. R. F. **Ansiedade em Atletas. Movimento.** Ano V, nº1. p 24 – 27, 1995. Disponível em: http://www.academiafutvb.com/files/ansiedade_aprendiz_31.pdf Acesso em 19 de Outubro de 2012

BRANDÃO M. R. F. **O lado mental do futebol.** In: BARROS T. L., GUERRA, I. (Orgs.). **Ciência do futebol.** Barueri: Manole, 2004

BOGDAN, Roberto C.; BIKLEN, Sari Knopp. **Investigação qualitativa em educação.** Tradução Maria João Alvarez, Sara Bahia dos Santos e Telmo Mourinho Baptista. Porto: Porto Editora, 1994.

CALABRESI, Carlos Augusto Mota. **Análise da psicologia do esporte em atletas de futebol de campo: relação entre ansiedade de estado, gênero e desempenho de atletas.** Coleção pesquisa em educação Física. Editora Fontoura 2003

COGO Antonio César. **Treinamento Intervalado Para Atletas Amadores De Corrida De Rua: Buscando A Intensidade Ideal** 2009 disponível em: <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/graduacao/article/viewFile/6004/4323> Acesso em 19 de Outubro de 2012

CORREA, Daniel Kroeff de Araújo, ACHIERI, João Carlos. **A Performance dos Jogadores de Futebol Profissional.** Disponível em: <http://redalyc.uaemex.mx/redalyc/pdf/188/18815221.pdf> . Acesso em Acesso em 27 de Outubro de 2012

CRATTY, B.J. **Psicologia do esporte.** 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil, 1984.

Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/1884/15325/1/-Disserta%C3%A7%C3%A3oMarcoACFerreira.pdf>. Acesso em 20 de dezembro de 2008 Acesso em 16 de Dezembro de 2012

Cruz, J. (1996): *Psicologia do Desporto e da Actividade Física: Natureza, História e Desenvolvimento*. In José Cruz (ed.) *Manual de Psicologia do Desporto*. S.H.O. (Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.), pp. 17-41.

DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol**. 1997. Trabalho de Conclusão de Curso - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.

DARIDO, S. C., **Educação Física na Escola**, 1. ed. Guanabara Koogan S.A., 2003.

DE ROSES JR.Dante. DESCHAMPS.Silvia 2001. **Atuações causadoras de stress no Basquetebol de Alto rendimento: Fatores extracompetitivos**.

Disponível em: <http://cev.org.br/biblioteca/situacoes-causadoras-stress-basquetebol-alto-rendimento-fatores-extracompetitivos>. Acesso em 06 de abril 2012

FERREIRA, Marco Antonio Cabral 2008. **A Influência da Auto Eficácia e da Ansiedade em Jogadores de Futebol**.

Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/1884/15325/1/-Disserta%c3%a7%c3%a3oMarcoACFerreira.pdf>. Acesso em 20 de Dezembro de 2012

FIGUEIREDO, S. H. 2000. **Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento**. In:

Disponível em:

<http://polaris.bc.unicamp.br/seer/feff/viewarticle.php?id=328&layout=abstract> . Acesso em 20 Janeiro 2012

FILHO, M.G.B.; MIRANDA, R. **Aspectos Psicológicos do Esporte Competitivo**. *Revista Treinamento Desportivo*, Curitiba, v. 3, 1998.

Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/1884/15325/1/-Disserta%c3%a7%c3%a3oMarcoACFerreira.pdf>. Acesso em 20 de Dezembro de 2012

FLEURY, S. **Ansiedade Pré-Competitiva**. (2005) São Paulo: Disponível em: <<http://www.suzyfleury.com.br>>. Acesso em 25 de março 2012.

FLEURY,Suzy **Competência Emocional**. Editora Gente. São Paulo. 1998

FREUD, S. **The Problem of Anxiety**. Nova York: W.W Norton 1936

FRISCHNECHT, P. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. *Treino Desportivo*. Lisboa: II série, n. 15, p.21-28, 1990.

Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm> Acesso em 15 de março de 2012.

FOSS ml, KETEVIAN sj. *Bases Fisiológicas do Exercício e do Esporte*. 6 ed. Rio de Janeiro: Guanabara koogan, 2000.

GOULD, D, Guinan, D. Greenleaf, C., Medbery R. & Peterson, K. (1999). **Factors affecting olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams**. *The Sports Psychology*, 13, 371-394.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v15n2/14367.pdf>

Acesso em 09 de maio de 2012

Globo.com (2011) **Corrida de Rua**.

Disponível em: <http://anuncie.globo.com/mediakit/globocom/corrida-de-rua.html>

Acesso em 19 de Outubro de 2012

HARTON S, Jones G, Mullen R – Intensity and direction of competitive state anxiety as interpreted by rugby players and rifle shooters. *Percept Motor Skills* 2000; 90: 513-521.

Disponível em: <http://www.virtualpsy.org/temas/esporte.html> Acesso em 09 de maio de 2012

HERNANDEZ, J. A. E.; VOSER, R. C.; GOMES, M. M. **Coesão grupal, ansiedade pré competitiva e o resultado dos jogos em equipes de futebol**. Universidade Luterana do Brasil/Grupo de pesquisa em Psicologia do Esporte e de Atividade Física, p.1-10, 1999.

HORN TS. **Advances in sport psychology**. Champaign, Human Kinetics, 1992

JUNIOR, Antonio Carlos de Quadros, VICENTIM, Joseane, CRESPILO, Daniel. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. Disponível em:

<http://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm> Acesso em 16 de Novembro 2012:

KELLER, Birgit 2005. **A auto - estima de atletas titulares e reservas**

Disponível em: http://www.usp.br/eef/xipalops2006/75_Anais_p403.pdf . Acesso em 16 de Outubro de 2012

KELLER, Birgit 2005. **Relação entre autoconfiança, estresse percebido, reações fisiológicas ao estresse e o desempenho de atletas**

Disponível em: http://www.usp.br/eef/xipalops2006/75_Anais_p403.pdf . Acesso em 16 de Outubro 2008

KLEITON, Francisco ; CHAVES, Thyago Fisiologia da fadiga muscular de origem central e periférica (2012). Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd164/fisiologia-da-fadiga-muscular-central-e-periferica.htm> acessado em 13 de julho de 2012

LIEBERT, R.M.; MORRIS, L. W. **Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. Psychological Reports**, v. 20, p. 975-987, 1967.

Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/1884/15325/1/-Disserta%c3%a7%c3%a3oMarcoACFerreira.pdf> Acesso em 20 de Dezembro de 2012

LOWEN, A. **Bioenergética**. 6ª ed., São Paulo, Summus, 1982

McARDLE, W.D.; KATCH, F; KATCH, V. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 2.ed. Rio de Janeiro,RJ: Guanabara Koogan, 2002.

McARDLE, W.D.; KATCH, F; KATCH, V. **Fundamentos de fisiologia do exercício**. 2.ed. Rio de Janeiro,RJ: Guanabara Koogan, 2002.

MACHADO, A. A; CALABRESI, C.A.M. **Atletas Jovens e suas tensões psicológicas: constatações**. Coleção Pesquisa em Educação Física, 7, 64-67, 2003.

MCKENNA M. The roles of ionic processes in muscular fatigue during intense exercise. *Sports Med.* 13(2):134-145, 1992. Disponível em: <http://jap.physiology.org/content/104/1/288.full> Acesso em 20 de Dezembro de 2012

MAGILL, Richard A. **Aprendizagem Motora: Conceitos e Aplicações**. São Paulo: Editora: Edgar Blücher, 1984.

MARTENS, R.; Vealey, R., S; Burton, D. **Competitive Anxiety in Sport . Human Kinetics Books, Champaign, Illinois, 1990** Disponível em: -. Acesso em 15 mar. de 2011.

MARZZOCO, A. ; TORRES, B. B. *Bioquímica Básica*. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2007.

MOLINA, Omar Franklin. **Estresse no Cotidiano**. Editora Pancast. Rio grande do Sul.1989

MORAES, L.C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. Revista Brasileira da Ciência e do Movimento, v.4,nº2, p. 51,56, 1998

NEVES, Rodrigo. **Nível de ansiedade - estado em goleiros de futsal 2003**
Disponível em : <http://www.treinandogoleiros.com.br/texto.php?cod=118> acesso em: 20 de maio de 2012

NEWSHOLME, E.A.; BLOMSTRAND, E. Branched-chain amino acids and central fatigue. **Journal of Nutrition**, v.136, n.1, p.274S-6S, 2006. Disponível em: <http://jn.nutrition.org/content/136/1/274S.long> acesso em: 25 de maio de 2012

NAHAS, Markus.Vinicius. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida – 4 .ed. ver. Atual – Londrina: Midiograf, 2006**

PUNI, A.Z. **Abriss der sportpsychologie**. Berlin Bad Sportverlag, 1961.
Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/1884/15325/1/-Disserta%C3%A7%C3%A3oMarcoACFerreira.pdf>
Acesso em 20 de Dezembro de 2012

ROCHA, Fabio Gomes e NASCIMENTO, Julio César Queroz 2006. **A relação da ansiedade e seus componentes com o futsal e a aprendizagem motora**.
Disponível em: http://www.academiafutvb.com/files/ansiedade_aprendiz_31.pdf. Acesso em 22 de Outubro de 2012

ROMAN, Sônia e SAVÓIA, Mariângela Gentil. **Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo**
Disponível em:
<http://pepsic.bvs-psi.org.br/pdf/ptp/v5n2/v5n2a02.pdf>. Acesso em 18 de outubro de 2012

ROSSI, Luciana; TIRAPEGUI, Júlio. (1999), “**Aspectos atuais sobre exercício físico, fadiga e nutrição**”. *Rev. paul. Educ. Fís*, 13: 67-82.

RUIZ, E. G. **A vida Dominada Pela Ansiedade**. Família Cristã. São Paulo, v.43, n.498, p.16-19, Jun. 1977.

SALGADO, J.V.V.; CHACON-MIKAHIL, M.P.T. Corrida de rua: análise do crescimento do número de provas e de praticantes. Revista Conexões, Campinas, v.4, n.1, p. 100-109,

2006.

SAMULSKI, D. Psicologia do esporte. Barueri - SP: Manole, 2002.

SANTOS, Emanuelle; BLANCO José. **Fisiologia da Fadiga Muscular: Quebrando Paradigmas**. (2003). Disponível em:

<http://portalrevistas.ucb.br/index.php/efr/article/viewFile/1369/1033> Acesso em 12 de outubro de 2012

SCORNAIENCHI, Darly Nicolanna. **Enciclopédia de Medicina e Sexo**. Volume primeiro. Editora Maltase 1985. São Paulo

SILVA, Bruno A; MARTINEZ, Flávia G; PACHECO, Adriana M e PACHECO, Ivan. (2006), **“Efeitos da fadiga muscular induzida por exercícios no tempo de reação muscular dos fibulares em**

indivíduos sadios”. Rev Bras Med Esporte , 12. Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/rbme/v12n2/en_v12n2a06.pdf Acesso em 18 de outubro de 2012

SMITH, R.E. (1989). **Athletic stress and burnout: conceptual models and intervention strategies**. In Hackfort, D. & Spielberger, C. (Eds.). **Anxiety in Sports**. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.

Disponível em:

http://www.mesquitaonline.com.br/artigos_mostrar.php?cod=403. Acesso em 18 de outubro de 2012

SPIELBERG, Charles. **Tensão e Ansiedade**. Editora Harper & Row do Brasil. 1981

Takemura Y, Kikushi S, Inaba Y – **Does psychological stress improve physical performance?** Thoku J Exp Med, 1999; 187: 111-120.

Disponível em: <http://www.virtualpsy.org/temas/esporte.html> acesso em: 12 de maio de 2012

THOMAS, J.; NELSON, J.; SILVERMAN, S. *Métodos de pesquisa em atividade física*. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VOSER, Rogério da Cunha & CAMPANI, Max de Mello **Fatores determinantes da ansiedade em competições de iniciação**. Disponível em:

<http://www.futsalbrasil.com.br/2008/artigos/artigo2.pdf>. acesso em 25 de outubro de 2012

XAVIER, Alan Raniere Silva. **As Reações Psicológicas Associadas às Lesões Esportivas**. 2006

Disponível em:

http://scielo.bvs-psi.org.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712005000200009 acesso em: 18 de maio de 2012

Williams, J. M. & Krane, V. (1998). **Psychological characteristics of peak performance**. Em J. M. Williams (Org.), **Applied sport psychology: Personal growth to peak performance** (pp. 191-222). Mountain View, CA: Mayfield.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/prc/v15n2/14367.pdf> acesso em: 09 de maio de

2012

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. Tradução de Luciano Prado. São Paulo: Manole. 2005.

WEINECK, J. **Treinamento ideal**. Barueri: Manole, 2003.

WOLEDGE RC. (1998), "Possible effects of fatigue on muscle efficiency". Acta Physiol Scand, 162:267-73.

ZAICHKOWSKY, L, TAKENAKA, K.; **Optimizing arousal level**. In. Singer RN, **Murphey M, Tennant LK eds. Handbook of Research on Sport Psychology**. New York, MacMillan, 1993.

Disponível em: <http://dspace.c3sl.ufpr.br/dspace/bitstream/1884/15325/1/-Disserta%C3%A7%C3%A3oMarcoACFerreira.pdf> Acesso em 20 de Dezembro de 2012

ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO
Especialização em Fisiologia do Exercício - UFPR
A Relação entre Ansiedade e Fadiga Muscular em Corredores de Rua de São
José dos Pinhais

Orientadora: Prof^a Ms^a Ynaê Pauline de Aguiar Nogueira dos Santos

Pesquisador Responsável: **Willian Cassio dos Santos** / E-mail: **willian0071@bol.com.br**

Endereço: Rua Espírito Santo, nº 419 casa 19

Telefone para contato: (41) 3098-0004

Endereço completo do local de estudo: Universidade Federal do Paraná - Rua Coração de Maria, nº 92 BR 116.

Eu,

Nacionalidade: _____ Estado civil: _____

Data de Nascimento: _____ Profissão: _____

Endereço: _____

Estou sendo convidado (a) a participar de uma **pesquisa denominada “A RELAÇÃO ENTRE ANSIEDADE E FADIGA MUSCULAR EM CORREDORES DE RUA”**, a ser realizada no município de SÃO JOSÉ DOS PINHAIS. O objetivo da pesquisa é conhecer os níveis de relação entre a ansiedade e fadiga muscular na corrida de rua.

A sua participação é muito importante e ela se dará da seguinte forma: o (a) senhor (a) deverá responder as perguntas do questionário da maneira como entende as questões e o que acredita ser. Gostaríamos de esclarecer que sua participação é totalmente voluntária, podendo recusar-se a participar, ou mesmo desistir a qualquer momento sem que isto acarrete qualquer ônus ou prejuízo à sua pessoa. Salientamos ainda que as informações serão utilizadas somente para os fins desta pesquisa e serão tratadas com o mais absoluto sigilo e confidencialidade, de modo a preservar a sua identidade.

Informamos que o (a) senhor (a) não pagará nem será remunerado por sua participação. Caso o (a) senhor (a) tenha dúvidas ou necessite de maiores esclarecimentos pode nos contatar pelo telefone acima citado e e-mail. Este projeto foi aprovado pelo Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná. Qualquer dúvida sobre o estudo pode ser esclarecida pelo seu responsável: Prof. Dr. Wagner de Campos – telefone (41) 3360-4331.

Diante das colocações acima, aceito participar voluntariamente da pesquisa e, declaro que estou ciente dos seus objetivos e procedimentos. Estou ciente que posso retirar meu consentimento a qualquer instante.

São José dos Pinhais, ____ de _____ de 2012.

PARTICIPANTE

Nome: _____

Assinatura: _____

PESQUISADOR

Willian Cassio dos Santos

ANEXO B – ROTEIRO DE ENTREVISTA

- 1- Qual o seu conceito sobre a ansiedade ou o que você entende sobre ela?
- 2- Qual o seu conceito sobre fadiga muscular ou o que você entende sobre ela?
- 3- Você se considera uma pessoa ansiosa? Se sim o que você sente?
- 4- Você costuma fadigar em dias de corridas? Se sim o que você sente?
- 5- Antes das corridas você fica ansioso (a)? Exemplifique.
- 6- Você sente algum sintoma no início das corridas? Se sim , quais?
- 7- Você acha que a ansiedade é um fator que contribui ou prejudica o seu desempenho esportivo competitivo? Explique.
- 8- Em que períodos do circuito costuma fadigar?
- 9- Você tem algum planejamento mental ou métodos para controlar a ansiedade competitiva, ou seja, antes da competição? Se sim quais são eles?
- 10- Você acredita que a ansiedade possa causar fadigas antes e durante as corridas? Explique.