

SÉRGIO LUIZ RAUTH

**A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO RENDIMENTO
ESPORTIVO, EM COMPETIÇÃO, DE
ATLETAS ADOLESCENTES**

Monografia apresentada como requisito parcial para a conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física, Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Prof. Luiz Renato Ludwig

CURITIBA

1997

AGRADECIMENTOS

Ao encerrar o presente trabalho não poderia deixar de expressar meus agradecimentos ao professor Luiz Renato Ludwig pela orientação e pelo material cedido, gostaria de agradecer também, aos professores e amigos do curso de Educação Física que contribuíram direta ou indiretamente para a elaboração deste trabalho.

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS.....	IV
LISTA DE TABELAS.....	V
RESUMO.....	VI
1 INTRODUÇÃO.....	1
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA.....	2
1.2 JUSTIFICATIVA.....	2
1.3 OBJETIVOS.....	3
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	4
2.1 O QUE É ANSIEDADE?.....	4
2.2 ANÁLISE SOBRE O FENÔMENO ANSIEDADE.....	4
2.3 ANSIEDADE NO ESPORTE.....	6
2.3.1 Ansiedade-traço e ansiedade-estado competitiva.....	8
2.4 ANSIEDADE-IDADE.....	10
2.5 ANSIEDADE-TENSÃO.....	11
2.6 ANSIEDADE-TENSÃO MUSCULAR.....	13
2.7 ASPECTOS FISIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS DA ANSIEDADE.....	15
2.8 RELAÇÃO ANSIEDADE E NÍVEL DE RENDIMENTO.....	16
2.8.1 Nível ótimo de ansiedade e estímulo para um nível superior de rendimento.....	17
2.9 SÍNDROME PRÉ-AGONÍSTICA (ANSIEDADE DE COMPETIÇÃO).....	18
2.10 EFEITOS DA ANSIEDADE EM DIFERENTES ESTADOS PRÉ- COMPETITIVOS.....	19
3 CONCLUSÃO E SUGESTÃO.....	22
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	25

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1. Hipótese do U invertido, relacionada a Lei de Yerkes-Dodson.....	9
FIGURA 2. Flutuações no nível de ansiedade em função da idade.....	11
FIGURA 3. Tensão e cansaço no atleta e flutuações possíveis no desempenho.....	13

LISTA DE TABELAS

TABELA 1. Diferentes estados pré-competitivos e suas correspondentes reações psico-fisiológicas em atletas.....	20
---	----

RESUMO

A presente monografia destina-se a todos os profissionais de Educação Física e demais interessados, que pretendem compreender de forma clara e objetiva algumas vertentes e constatações referentes a ansiedade em atletas adolescentes. Tendo em vista a agitada e conturbada vida que o adolescente leva, não é difícil tornar-se um ansioso. Stress, trabalho, esporte e mais uma infinidade de outros fatores, são fontes que levam o sujeito a um distúrbio de ansiedade. GRUNSPUN (1966), afirmou em seus estudos que desde o nascimento o ser humano já vivencia a ansiedade, e com o passar do tempo vão se tornando cada vez mais frequentes. E na adolescência, geração onde se está no ápice da forma física, juntando-se com o esporte de competição, é que a ansiedade se manifestará em grande número. Com o crescimento que o esporte vem tendo ao longo do tempo, torna-se cada vez maior a corrida pelo sucesso, assim, muitos atletas vem se preocupando demasiadamente com sua performance no esporte, deixando de lado fatores pertinentes ao seu lado psicológico, prejudicando com isso, o seu desempenho desportivo. A ansiedade provoca vários efeitos psicológicos, fisiológicos e motores que prejudicam o rendimento do atleta, e esses efeitos são provocados tanto pela ausência ou baixa ansiedade como pelo excesso. Onde para se ter um desempenho favorável, o atleta necessita ter um nível ideal de ansiedade, nível esse que difere de atleta para atleta.

1 INTRODUÇÃO

Todo jovem enfrenta alguns problemas psicológicos no decorrer de seu desenvolvimento. A vida não pode nem deve ser totalmente isenta de ansiedade, de frustração ou de conflitos; como a alegria e o amor, essas experiências fazem parte da condição humana, e sem elas a vida será desprovida de sua profundidade própria. Inevitavelmente, tais problemas tendem a emergir com mais frequência durante os períodos de rápida mudança evolutiva e de rápida transição social, no início da escolaridade e no ajustamento à adolescência.

O adolescente pode passar por altos e baixos emocionais, ter períodos de desânimo e de preocupação quanto a ser aceito pelos companheiros. Ele ou ela podem experimentar grande ansiedade antes de uma prova escolar importante, ter explosões ocasionais de raiva ou rebelião, envolver-se com outros em atos delinquentes de pouca importância, sentir melancolia pela perda de um namorado ou namorada, preocupar-se com o sexo ou ter dúvidas acerca de sua “verdadeira” identidade (CONGER, 1980).

Com atletas adolescentes é a mesma coisa, podem experimentar uma grande ansiedade antes de um jogo, ou de uma corrida, em competições importantes ou até em uma competição qualquer. Ansiedade esta, que pode ter uma origem pessoal como, medo de perder o amor, conflito familiar, problemas financeiros; ou uma origem física, que não deixa de ser pessoal, como, uma lesão, um mal preparo físico, a falta de habilidade frente ao adversário, e outros. Essa

ansiedade pode causar altos e baixos no desempenho do atleta. Isso deve-se levar em consideração, quando se trabalha com adolescentes, e em especial com atletas adolescentes, para se fazer não só treinamentos físicos, mas também, trabalhos psíquicos ou apenas conversar com seu atleta para saber se ele está com algum problema.

1.1 PROBLEMA

A ansiedade de alguma maneira afeta o rendimento do atleta, podendo afetar de maneira positiva ou negativa, e com isso modificar o desempenho desportivo desse atleta. Como será que a ausência ou o excesso de ansiedade afeta o rendimento de um atleta?

1.2 JUSTIFICATIVA

A importância desse estudo é que em virtude de determinados atletas, apresentarem uma perda de rendimento na prática de seu desporto, muitas vezes demonstrando um grau forte de apatia ou grande excitação, observáveis, em situações de confronto, principalmente, quando esse fato ocorre em situação de competição. E por isso, professores de Educação Física, técnicos e psicólogos, tem que dar grande importância para o trabalho psicológico nos atletas, pois será isso

que diferenciará os atletas ou as equipes melhores das piores em competições de alto nível.

1.3 OBJETIVOS

Caracterizar o que é ansiedade, determinando ansiedade dentro da área esportiva e sua divisão: Traço e Estado. Determinar a relação entre ansiedade e outros fatores como: idade, estress, tensão, tensão muscular, rendimento, etc. E como objetivo principal determinar os efeitos da ansiedade no rendimento desportivo de um atleta em competição.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O QUE É ANSIEDADE?

Segundo SINGER (1977), a ansiedade é uma expressão da personalidade de um indivíduo. A extensão na qual a ansiedade é manifestada em uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e a natureza da atividade; e conforme DAVIDOFF (1983) e CIVITA (1973), ansiedade é uma emoção caracterizada por sentimentos de previsão de perigo, tensão e aflição e pela vigilância do sistema nervoso simpático, e é um estado de temor vago, geral independente de estímulos externos. Segundo NEMIAH (1976), ansiedade é uma antecipação receosa de algo desagradável que no futuro se apresentará.

2.2 ANÁLISE SOBRE O FENÔMENO ANSIEDADE.

Apesar do fenômeno ansiedade ter recebido, nas últimas décadas, uma maior atenção por parte de muitos estudiosos, nota-se que a ênfase no estudo

da ansiedade é dada ora para a análise da ansiedade como resposta, ora para os estímulos eliciadores, ou ainda, para a origem do fenômeno em geral.

Consideramos assim, que todos os seres humanos sofrem desde o nascimento um certo grau de ansiedade, que poderia ser considerada normal, mas que chamamos de inevitável. Assim, a ansiedade como patologia é somente uma questão de quantidade, não qualidade (GRUNSPUN, 1975).

Qualquer indivíduo pode apresentar ansiedade em uma ou outra ocasião. Os pais e professores bem como os psiquiatras concordam em que a ansiedade “normal” estimula o indivíduo para uma ação útil e desempenha um papel importante quanto as modificações benéficas e desenvolvimento da personalidade. Em contraste a ansiedade excessiva não somente torna o indivíduo infeliz, atuando de modo deletério sobre o seu desempenho (PHILIP & PACTCH, 1975).

Segundo HORNEY (1983), a ansiedade é básica, provavelmente, em todas as formas de comportamento pode ser conceitualmente definida como medo á uma referência futura. Uma pessoa pode estar ansiosa ou angustiada sobre uma circunstância ou evento iminente e estar com medo na presença de estímulos reais, já concretizados.

A ansiedade diferencia-se do medo - que é provocado por algum motivo real determinado - porque pode manifestar-se através de todos os tipos de temores que não desaparecem, mesmo diante da evidente ausência de perigo (CIVITA,1973).

Conforme LUNDIN (1972), a ansiedade é expressa por um aumento da atividade motora, muitas vezes descrita como agitação, ou elevada rapidez muscular. Um aumento da rigidez muscular provoca uma interferência como o sono e, se bastante intensa, perturba a coordenação dos movimentos.

Para HORNEY (1983), o medo e a ansiedade são ambos, reações proporcionais ao perigo, mas, no caso do medo, o perigo é manifesto e objetivo, e, no da ansiedade, ele é oculto e subjetivo. Quer dizer a intensidade da ansiedade é proporcional ao significado que a situação tem para a pessoa interessada, e as razões porque ela fica assim ansiosa lhe são essencialmente desconhecida.

Conforme AJURIAGUERRA (1983), a ansiedade faz parte da existência da vida humana, e é tida como experiência individual que invade a pessoa até suas raízes, para esse autor, “A ansiedade se caracteriza por uma sensação de perigo iminente, associada a uma atitude de perspectiva, e que provoca uma perturbação mais ou menos profunda na personalidade do indivíduo”.

2.3 ANSIEDADE NO ESPORTE.

Conforme NITSCH e SAMULSKI (1981) apud CRATTY (1984), “todos conhecemos o tipo de campeão mundial no treinamento, que apresenta excelente rendimento durante o treino, mas fracassa estrondosamente durante a competição”. Sobre estes aspectos BECKER (1981), afirma em termos mecânicos de movimento, que não existe diferença fundamental entre treino e a competição, ambos são iguais. Porém o ponto crucial, segundo o autor, é que no treinamento predominam

os esforços de ordem física e técnica e, na competição, além desses, ocorre uma ativação enorme do sistema psíquico. Para o autor, no treinamento o atleta tem várias opções para acertar o seu melhor aproveitamento físico, técnico e tático, enquanto na competição ele encontra apenas uma opção: o desempenho máximo.

Segundo CRATTY (1984), os treinos podem ser feitos de várias maneiras, mudando em forma e intensidade, e as táticas de jogo oferecem um sem-números de saídas possíveis para a atuação. Por conseguinte, não é de admirar que os atletas, as vezes sofram de uma grande variedade de medo. Ainda CRATTY, acrescenta que o grau de tensão percebida é uma variável importante a considerar no desempenho do indivíduo ansioso. Os indivíduos com índices muito altos de ansiedade tendem a ter maus desempenhos e os que tem baixos índices de ansiedade, não terão a mesma tendência para prejudicar seu desempenho. Assim, de acordo com NITSCH e SAMULSKY (1981) apud CRATTY (1984), em muitas situações ameaçadoras o indivíduo reage de maneira completamente confusa, realizando muitos movimentos ou ficando rígido de susto.

Muitos estudos sobre ansiedade voltam-se à comparação de performances de sujeitos ansiosos, em tarefas de destrezas motoras e testes escritos. Alguns estudiosos afirmam que o rompimento da ansiedade e a desorganização do comportamento diminuem a concentração e o controle intelectual (SINGER, 1977). Segundo esse autor, existe supostamente, a redução da eficiência perceptual sob alta ansiedade, enquanto que baixos níveis de ansiedade, provém de mecanismos de alerta geral facilitando a distinção dos estímulos ao seu redor. De acordo com CRATTY (1984), no momento em que a

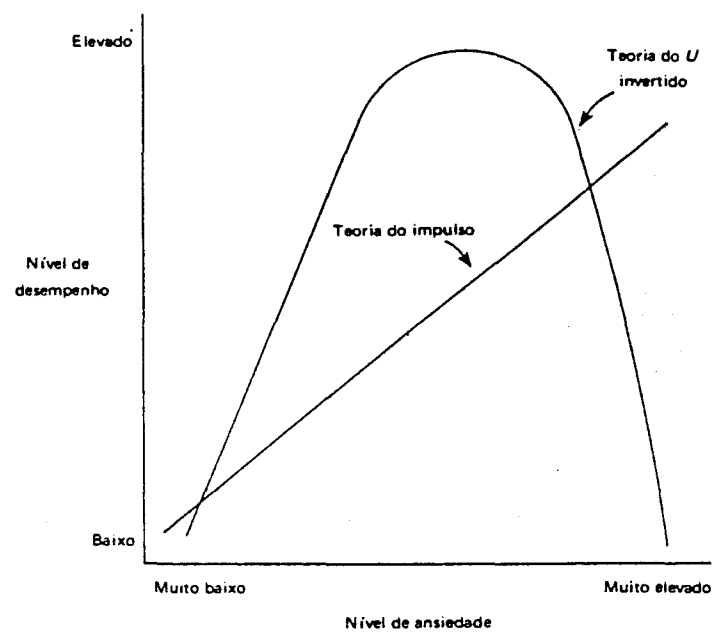
ansiedade afeta o desempenho ou o rendimento do atleta, ela passa a interagir com as características de sua personalidade, como necessidade de sucesso e com as condições sociais econômicas que cercam o indivíduo. Ainda CRATTY (1984), quando o atleta super valoriza os resultados de sua participação atlética, poderá demonstrar aumento de tensão quando estes alvos não forem atingidos ou quando o atleta se sentir ameaçado em não atingí-los. Esse aumento exagerado de tensão é o que pode desorganizar o comportamento.

Um nível ideal de ansiedade existe para cada atleta, na medida em que este entra na competição, por isso se faz necessário analisar individualmente o atleta, pois cada um apresenta respostas diferentes quanto ao nível de ansiedade e sua oscilação. O estado de ansiedade deve ser compatível com a natureza da atividade, para que se obtenha resultados favoráveis.

2.3.1 Ansiedade-Traço e Ansiedade-Estado Competitiva.

Segundo MAGGIL (1984), a ansiedade-traço é uma predisposição do indivíduo para perceber uma situação ameaçadora ou não. A ansiedade-estado reflete como o indivíduo responde a uma situação particular. Tanto a ansiedade-traço como a ansiedade-estado podem ser relacionadas com o desempenho motor por meio da hipótese do U invertido, que propõe que níveis muito altos e níveis muito baixos de ansiedade, se associam a níveis baixos de desempenho máximo. (VER FIGURA 1)

FIGURA 1: Hipótese do U invertido, relacionada a Lei de Yerkes-Dodson apud MAGGIL (1984).



FONTE: MAGILL, Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações, São Paulo: 1984

A teoria de ansiedade traço-estado, como é demonstrada por SPIELBERGER (1979) e MAGGIL (1984), considera que: as circunstâncias nas quais se experimente fracasso ou em que a suficiência pessoal é avaliada, são particularmente ameaçadoras à pessoa com alto traço de ansiedade; e que pessoas com alto traço de ansiedade também são mais propensas à responder com aumento de intensidade do estado de ansiedade em relações interpessoais que envolvem alguma ameaça à auto-estima. MARTENS (1977) apud MAGGIL (1984), publicou importante contribuição para a avaliação da ansiedade-estado dentro do contexto esportivo. Seu instrumento de avaliação baseia-se na premissa de que nas medidas de ansiedade-traço, para situações específicas numa determinada situação tensionante, é de suma importância medir o sentimento subjetivo relativamente aos aspectos aparentemente objetivos da situação competitiva.

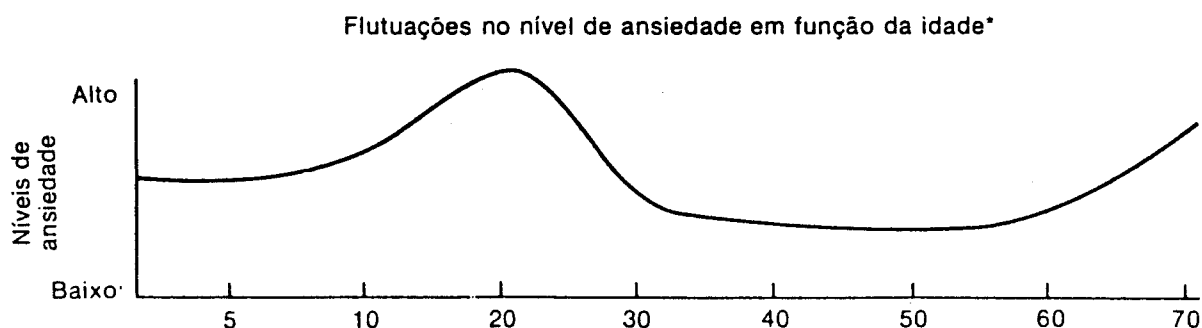
2.4 ANSIEDADE - IDADE.

Segundo CATTELL (1967) apud CRATTY (1984) e outros que aplicaram escalas de ansiedade em pessoas de diversas faixas etárias, os níveis de ansiedade se elevam durante os últimos anos da adolescência, tendem a diminuir aos 30 anos e, conforme se vê na FIGURA 2, tendem a aumentar depois dos 60 anos.

As faixas etárias durante as quais a ansiedade tende a subir, correspondem às idades em que tanto homens como mulheres atingem o ápice de seu potencial físico no esporte, ou seja, nos últimos anos da adolescência. No

entanto, é altamente provável que os jovens atletas que permanecem em um determinado esporte, podem aprender a lidar melhor com a ansiedade situacional à medida que passam os anos, ao passo que os que não o conseguem saem do esporte.

FIGURA 2: Flutuações no nível de ansiedade em função da idade.



*De Cattell, R.B., *The Scientific Analysis of Personality*, Baltimore, Maryland: Penguin Press, 1967, página 121.

2.5 ANSIEDADE - TENSÃO.

Segundo CRATTY (1984), o grau de tensão percebido é uma variável importante no desempenho do indivíduo ansioso. Normalmente, julga-se que: 1) Indivíduos com índices muito altos de ansiedade tendem a ter maus desempenhos ao se defrontarem com alguma situação estressante, ao passo que os que tem

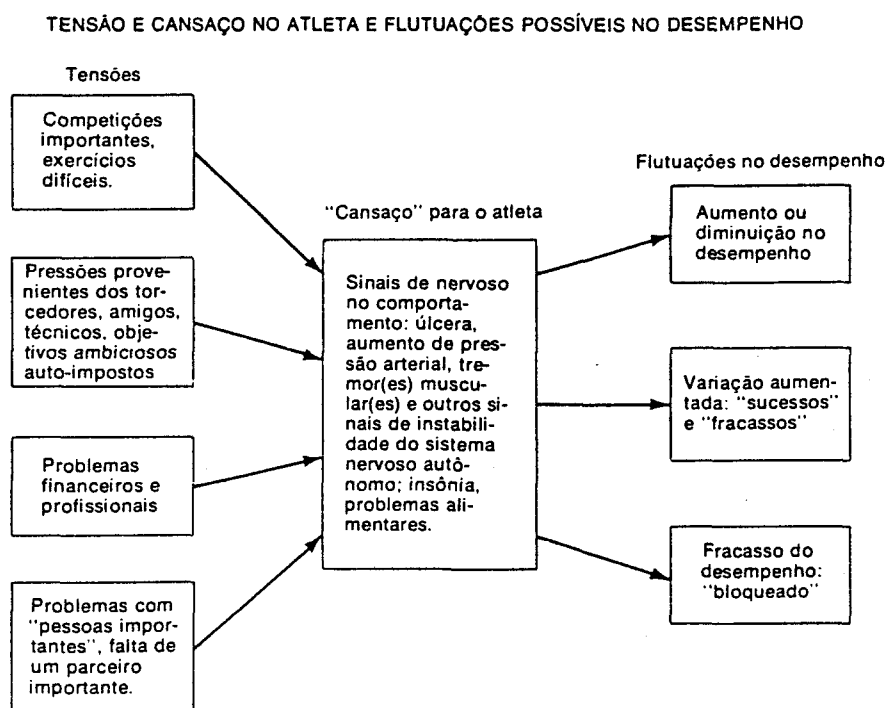
escores baixos nos testes de ansiedade geral (traço), não terão a mesma tendência para prejudicar seu desempenho. 2) Indivíduos que enfrentam tensões diárias, crônicas, amor ou guerra, podem ter um aumento no seu nível geral de ansiedade, tornando-se mais vulneráveis a um futuro problema causado por tensão.

BRAMWELL, MASUDA, WAGNER e HOLMES (1980) apud CRATTY (1984), modificaram as escalas usadas desde o final dos anos 50 por médicos que relacionavam as várias tensões da vida com susceptibilidade a doenças. E, usaram, essas escalas para determinar se as tensões na vida do atleta poderiam prever suas contusões. Seus resultados confirmaram as hipóteses e deram origem a um princípio muito importante que os técnicos não devem esquecer. Os atletas podem ter suas ansiedades sobre controle num contexto tensionante causado pela situação esportiva; contudo, com o aumento de novos estresses (morte na família, separação da pessoa amada, problemas financeiros), pode ocorrer uma quebra nos mecanismos "Controladores de Tensão". É essencial que o técnico mantenha uma linha de comunicação aberta com o desportista no que se refere a situação total de vida e não só circunscrever seus contatos com o atleta à competição.

Segundo CRATTY (1984), ao se avaliar exatamente a influência das tensões no desempenho do atleta, considerem-se os seguintes fatores: 1) Deve-se avaliar o estado de excitação emocional do indivíduo juntamente com suas aptidões físicas e necessidades psicológicas. 2) Deve-se obter informações acerca da natureza objetiva da tensão. 3) O mais importante: a interpretação que o indivíduo dá sobre tensão e seus sentimentos a respeito devem ser avaliados diretamente ou indiretamente. 4) Podem-se empregar diversas medidas fisiológicas para cansaço.

5) Os requisitos para o desempenho serão também avaliados nessa ocasião. A partir dessa informação poder-se-á prever prováveis flutuações no desempenho. A FIGURA 3 mostra o número infinito de combinações dos fatores tensão-cansaço-desempenho que podem ocorrer.

FIGURA 3: Tensão e cansaço no atleta e flutuações possíveis no desempenho.



FONTE: CRATTY, Psicologia no Esporte, 1984

2.6 ANSIEDADE - TENSÃO MUSCULAR.

Experimentos recentes usam equipamentos eletrônicos para medir a energia muscular (o eletromiógrafo), que juntamente com novos testes de ansiedade-traço e ansiedade-estado, procuram determinar como a tensão muscular e as reações musculares necessárias ao esporte (atletismo) se relacionam à ansiedade.

Estudos de WEINBERG e HUNT (1976) apud CRATTY (1984), deram que sujeitos muito ansiosos tinham excesso de tensão muscular em seus desempenhos, quando comparados a sujeitos menos ansiosos e, quando se defrontaram com uma tarefa que media em grau significativo , “sua aptidão atlética geral”. Quando se introduzia uma tensão sob forma de possível fracasso, obtinham-se maiores níveis de ansiedade nas respostas de sujeitos muito ansiosos, juntamente com padrões diferentes de utilização da energia neuromuscular da tarefa realizada. (arremesso). Os sujeitos altamente ansiosos, quando comparados a sujeitos com baixos níveis desse fator, mostraram maior tensão nos músculos do braço após o arremesso, e seus flexores e extensores não trabalhavam coordenadamente (um relaxava, enquanto o outro ficava tenso).

Os resultados desses estudos e dos que seguiram a eles WEINBERG (1978) apud CRATTY (1984), indicam não só que ocorrem mudanças de tensão muscular de modo global, mas também que as estruturas específicas de esforço diferem de pessoa para pessoa com diversos níveis de “fracasso”.

2.7 ASPECTOS FISIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS DA ANSIEDADE.

Segundo KAPLAN & SADOCK (1990), os sintomas da ansiedade variam conforme o indivíduo. Esses autores afirmam que os sintomas mais frequentes se dividem em três classes, dispostos como segue a seguir:

FISIOLÓGICOS:

- Frequência cardíaca: Taquicardia ou bradicardia.
- Frequência respiratória: Taquipnéia ou bradipnéia.
- Aumento da pressão arterial.
- Maior ativação cerebral.
- Aumento ou diminuição da tensão muscular.
- Frequente necessidade de evacuar ou urinar.
- Aumento no consumo de oxigênio.
- Aumento nos níveis de açúcar e adrenalina no sangue.
- Sensação de vazio no estômago.
- Transpiração intensa.
- Inquietação.
- Dor de cabeça.

PSICOLÓGICOS:

Emocionais:

- Labilidade e exagero do humor.
- Agressividade.
- Indiferença, passividade.
- Insatisfação.
- Choro.

Cognitivos:

- Dificuldade de compreensão das instruções.
- Confusão mental.
- Problemas de tomada de decisões.
- Limitação da visão periférica e perturbação de direção da atenção.
- Esquecimento.
- Pensamento negativo, ruminação.

COMPORTAMENTAIS:

- Aumento ou diminuição no número de movimentos.
- Diminuição da coordenação ou precisão dos movimentos.
- Voz quebrada.
- Tiques nervosos.
- Letargia.
- Problemas alimentares.
- Náuseas.
- Diminuição do "endurance".

2.8 RELAÇÃO ANSIEDADE E NÍVEL DE RENDIMENTO.

Estudos recentes mostram que não é a ausência da ansiedade que vai lhe ocasionar um bom desempenho ou uma atuação superior, e sim, o modo em que você irá perceber a crescente manifestação da ansiedade, tão perto à competição, e de que modo você canalizará a ansiedade e a energia que esse estímulo está gerando (HARRIS & HARRIS. 1987). A virtual ausência de manifestações cognitivas de ansiedade, pode ser um fator significativo que separa o atleta superior daqueles que flutuam consideravelmente seu nível de rendimento. A ausência de um desequilíbrio cognitivo, em atletas, pode canalizar (orientar) a

ansiedade e a energia que estão experimentando para um sentido construtivo. (HARRIS & HARRIS.1987).

SINGER (1977), fala que muita pouca ansiedade ou ansiedade excessiva, são prejudiciais ao desempenho, ou seja, que atletas com baixo nível de ansiedade e atletas com alto nível de ansiedade apresentarão um desempenho inadequado. E que existe um nível ideal de ansiedade que deverá ocorrer no atleta, para que sua atuação seja a melhor possível.

Por isso, devemos e necessitamos, controlar a ansiedade e dominar a energia gerada através de nossos estímulos, e obtermos um nível ótimo de ansiedade.

2.8.1 Nível ótimo de ansiedade e estímulo para um nível superior de rendimento.

Segundo HARRIS & HARRIS (1987), existe um nível ótimo de estímulo para alcançar um nível superior de rendimento para cada um de nós. Este nível pode variar de pessoa para pessoa. E também segundo SINGER (1977), este nível de ansiedade deve ser compatível com a natureza da atividade. Um exemplo para podermos identificar o nível ótimo de ansiedade é quando se percebe que a equipe adversária é muito mais fraca que a nossa equipe, existindo uma tendência em creermos que ganharemos facilmente, por isso, não há estímulo nem motivação para uma boa atuação, ou seja, há um nível baixo de ansiedade. E quando percebemos que o adversário não é tão fácil de se enfrentar, como se esperava, há uma certa dificuldade em “reprogramar” nossos esforços. E também, não podemos

permitir que a ansiedade escape de nosso controle e aumente muito o seu nível, pois isso resultará problemas difíceis de controlar. Do mesmo modo, segundo CRATTY (1984), é provável que o atleta (ou o time) excessivamente amedrontado ou despreocupado tenha um desempenho pior do que um grupo ou um indivíduo com ansiedade moderada. Isto significa, que necessitamos identificar nosso nível ótimo de ansiedade e começar cada competição partindo deste nível.

2.9 SÍNDROME PRÉ-AGONÍSTICA (ANSIEDADE DE COMPETIÇÃO).

Segundo TUBINO et al..(1980), a síndrome pré-agonística, também chamada de ansiedade de competição, pode ser explicada como os mecanismos psicológicos que ocorrem antes do início da competição. Este fenômeno pode ocorrer momentos antes, algumas horas antes ou até dias antes do início do evento. Essa síndrome pode ser positiva ou negativa. Existe um grande número de trabalhos científicos que acompanham essa ansiedade, os quais praticamente deixaram um consenso de que nos momentos que precedem uma performance desportiva, uma ansiedade adequada acarretará uma excitação pré-competitiva desejável, a qual mobilizará os mecanismos fisiológicos dos atletas, favorecendo melhores resultados. A ansiedade provoca o funcionamento acelerado das glândulas supra-renais, ocasionando a secreção de catecolaminas, principalmente a adrenalina, a qual provoca uma pré-disposição favorável dos grupos musculares para os atos motores que deverão ser executados. Assim, com a ansiedade dentro de uma certa dosagem é favorável, a ausência ou o excesso desse estado

psicológico poderá levar os atletas a sérios prejuízos nas suas performances durante as competições. A ansiedade pré-competitiva pode ser traduzida em forma de tensões emocionais, onde uma tensão emocional excessiva poderá levar os atletas a respostas negativas na disputa, enquanto que a ausência de tensão emocional provocará não só uma falta de atenção, como também respostas motoras prejudicadas.

2.10 EFEITOS DA ANSIEDADE EM DIFERENTES ESTADOS PRÉ-COMPETITIVOS.

PUNI (1961) apud SAMULSKI (1995), diferencia três diferentes estados pré-competitivos com suas correspondentes reações fisiológicas, psicológicas e motoras.

“No estado de febre, se apresentam reações psicológicas como o nervosismo, incapacidade de concentrar-se entrar-se, instabilidade emocional, inquietude, falta de controle psicomotor, medo do adversário. No estado de apatia, intervêm reações como apatia mental, estado de mal humor, aversão a competição, descontentamento e intensidade diminuída de percepção, pensamento e concentração. No estado ótimo de ativação, está caracterizado pelas seguintes reações: nível ótimo de ativação, motivação positiva para a competição, autoconfiança, otimismo, orientação ao êxito, concentração ótima e alta capacidade de controle psicomotor”.

As diferentes reações psicológicas, fisiológicas e motoras e dos diversos estados pré-competitivos são apresentados na tabela 1.

TABELA 1: Diferentes estados pré-competitivos e suas correspondentes reações psico-fisiológicas em atletas.

	CARACTERÍSTICAS FISIOLÓGICAS	CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS	CONDUTA COMPETITIVA
ESTADO DE FEBRE	Intensa irradiação de processos centrais de excitação, mudanças vegetativas: taquicardia tremores corporais e sensação de debilidade.	Nervosismo, incapacidade de concentrar-se, falta de estabilidade emocional, falta de controle psico-motor, medo do adversário.	Perder a direção tática, perder o ritmo e velocidade, perder a direção e o controle sobre os movimentos.
ESTADO DE APATIA	Intensa irradiação de processos centrais de inibição, excitabilidade diminuída, mudanças vegetativas: fadigas, sensação de debilidade corporal.	Intensidade diminuída da percepção e concentração apatia mental, estado de mal humor, aversão à competição.	Não pode mobilizar toda a energia, falta de motivação para competir, reações lentas, se cansa muito rápido, não se esforça bem.
ESTADO ÓTIMO DE ATIVAÇÃO	Equilíbrio entre os processos centrais de inibição e excitação, ótima intensidade dos processos fisiológicos.	Nível ótimo de ativação e disposição ótima para a competição, orientação ao êxito, auto-confiança, concentração ótima, alta capacidade de controle psico-motor.	Se compete em base a um plano tático, se controla a situação, se alcança as expectativas, ótima conduta técnica-tática.

FONTE: PUNI (1961), modificado de EBERSPAECHER (1982).

Segundo SAMULSKI (1995), os estados pré-competitivos estão limitados, dinâmica e temporalmente. Os seguintes fatores tem uma grande influência na qualidade e intensidade do estado pré-competitivo de ansiedade: a importância subjetiva da competição e das consequências correspondentes, a

relação esportista-treinador, o nível de rendimento do adversário, as experiências competitivas e o nível de auto-confiança. Assim, quando um esportista se sente física e psiquicamente mal preparado, o mesmo provoca um estado emocional negativo antes da competição.

Segundo SCHUBERT (1981) apud SAMULSKY (1995), para poder amenizar um pouco este estado emocional necessita-se de uma boa preparação física e psíquica, a capacidade de aumentar seu rendimento em situações difíceis confiança nas capacidades do treinador e um bom estado de treinamento.

3 CONCLUSÃO E SUGESTÃO

A ansiedade conforme SINGER (1977), é uma expressão da personalidade de um indivíduo. A extensão na qual a ansiedade é manifestada em uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e a natureza da atividade.

Segundo GRUNSPUN (1975), todos os seres humanos sofrem desde o nascimento um certo grau de ansiedade, sendo que a ansiedade como patologia é somente uma questão de quantidade, e não qualidade.

Segundo NITSCH e SAMULSKY (1981) apud CRATTY (1984), “todos conhecemos o tipo de campeão mundial no treinamento, que apresenta excelente rendimento durante o treino, mas fracassa estrondosamente durante a competição”. Sobre estes aspectos BECKER (1981), afirma que não há diferença fundamental entre treino e competição, mas que no treinamento predominam os esforços de ordem física e técnica, e, na competição, além desses, ocorre uma ativação enorme no sistema psíquico.

Segundo MAGGIL (1984), a ansiedade competitiva se divide em ansiedade-traço e em ansiedade-estado. Onde a ansiedade-traço é uma predisposição do indivíduo para perceber uma situação ameaçadora ou não. E a ansiedade-estado reflete como o indivíduo responde a uma situação particular. E que níveis muito altos ou níveis muito baixos de ansiedade traço ou estado, se associam a níveis baixos de desempenho máximo.

Conforme CATTELL (1967) apud CRATTY (1984), a ansiedade tende a subir, tanto em homens como em mulheres, quando esses, atingem o ápice de seu potencial físico no esporte, ou seja, nos últimos anos da adolescência.

Segundo CRATTY (1984), indivíduos que sofrem tensões diárias, podem ter um aumento no seu nível de ansiedade. E também que sujeitos muito ansiosos tinham um excesso de tensão muscular em seus desempenhos.

Conforme HARRIS & HARRIS (1987), para cada indivíduo existe um nível ideal de ansiedade, para que possa alcançar um nível superior de rendimento.

Como foi visto no corpo do trabalho, vários autores falam sobre a influência da ansiedade no rendimento do atleta. Segundo PHILIP e VERNOR (1979), a ansiedade “normal” estimula o indivíduo para uma ação útil e desempenha um papel importante quanto as modificações benéficas e desenvolvimento da personalidade. Em contraste a ansiedade não somente torna o indivíduo infeliz, atuando de modo deletério sobre o seu desenvolvimento, como também segundo TUBINO (1980), pode levar o atleta a respostas negativas na disputa (competição). E a ausência da ansiedade segundo TUBINO (1980), provocará não só uma falta de atenção, como também respostas motoras prejudicadas.

Com esta monografia concluí-se que a ansiedade pode ser prejudicial ou benéfica no rendimento do atleta adolescente, mas o nível dessa ansiedade tem que ser verificado para cada atleta. Normalmente, cada atleta

precisa de um certo nível de ansiedade para um melhor rendimento e, também, o estado de ansiedade deve ser compatível com a natureza da atividade, para que se obtenha resultados favoráveis. Com isso, podemos dizer que a ausência ou o excesso de ansiedade em atletas adolescentes é prejudicial ao seu rendimento desportivo. Onde foi verificado que a ausência de ansiedade afeta o rendimento do atleta , provocando, por exemplo: sono, falta de atenção, respostas motoras prejudicadas, apatia mental, mal humor, aversão à competição, descontentamento e intensidade diminuída de percepção, pensamento e concentração. E o excesso de ansiedade provoca, por exemplo: instabilidade emocional, perturbação na coordenação dos movimentos, redução na eficiência perceptual, desorganização do comportamento, aumento na tensão muscular, respostas negativas na disputa, incapacidade de concentrar-se e falta de controle psico-motor.

Como sugestão para professores, técnicos e psicólogos que trabalham com atletas, ou virão a trabalhar, para que quando perceberem algo diferente com seus atletas, pode não ser problema físico ou técnico, mas sim problema psicológico, principalmente ansiedade. E para se saber se realmente é um problema de ansiedade, esta monografia, o ajudará a detectar os efeitos da ansiedade que podem ocorrer em seus atletas. E seguindo como base esses efeitos, procurar técnicas para a redução dessa ansiedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AJURIAGUERRA. Manual de Psiquiatria, Rio de Janeiro, 1983.
- ALENCAR, Eunice M. L. S. Psicologia - Introdução aos Princípios Básicos do Comportamento, Petrópolis: Vozes, 1983.
- BECKER, JR. B. O Condicionamento do Atleta de Elite, São Paulo, 1976.
- CIVITA, Victor, Nossas Crianças, Vol. IV. São Paulo: Abril Cultural, 1973.
- CONGER, John. Adolescência - a geração sob pressão, São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1980.
- CRATTY, B.J. Psicologia no Esporte, 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- DAVIDOFF, Linda L. Introdução à Psicologia, São Paulo: Mcgraw-Hill do Brasil, 1983
- GRUNSPUN, H. Distúrbios Neuróticos da Criança, 2.ed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1966.
- HARRIS, Dorothy V.; HARRIS, Bette L. Psicologia del Deporte: integracion mente-cuerpo, Barcelona: Hispano Europea, 1987.
- HORNEY, K. Personalidade Neurótica do Nosso Tempo, Rio de Janeiro, 1983.
- KAPLAN & SADOCK, Compêndio de Psiquiatria, 2. ed. Porto Alegre: Artes Lúdicas, 1990.
- LUDIN, R.W. Personalidade, São Paulo: Harper, 1972.
- MAGILL, R. N. Aprendizagem Motora: conceitos e aplicações, São Paulo, 1984.
- NEMIAH, John C. Fundamentos de Psico-Patologia, 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1976
- PHILIP, S. & PACTCH, V. Manual de Psiquiatria, Rio de Janeiro, 1975.
- SAMULSKY, Dietmar, Psicologia do Esporte: teoria e aplicação prática, Belo Horizonte, 1995.
- SINGER, R.N. Psicologia dos Esportes: mitos e verdades, 2.ed. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.
- TUBINO et al. Homo Sportivos - Coleção Especial de Educação Física e Desporto, Vol. IV. Rio de Janeiro: Palestra ed. Esportivas, 1990.
- TUBINO, Manuel J. G. Metodologia Científica do Treinamento Desportivo, 2. ed. São Paulo: Ibrasa, 1980.
- VIANA, Miguel F. Atenção e Concentração: os ques, os comos e os porques, Vol. II. Lisboa, 1990.