

**FABIANA MURADÁS**

**A PROGRAMAÇÃO NEUROLOGUÍSTICA COMO EFICIENTE METODO PARA  
EQUILIBRAR OS NÍVEIS DE ANSIEDADE EM ATLETAS.**

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

Professor Orientador: Ricardo Coelho

CURITIBA  
2002

## AGRADECIMENTOS

Agradeço, em primeiro lugar,  
A DEUS, por me conceder  
à dádiva de ser uma profissional graduada  
na área de Educação Física  
e atuar, responsável e conscientemente,  
na formação intelectual  
e física de pessoas.  
E, tão importante  
Quanto à presença de Deus em minha vida,  
Agradeço a minha família,  
Ao meu Orientador Ricardo Coelho,  
E ao amigo e mestre Professor Marcelo Bassani,  
Por me apoiarem e me darem sempre mais uma chance.

## DEDICATÓRIA

Quando necessito falar, tenho sempre um ouvido amigo para me escutar.

Quando preciso ouvir, palavras doces e sábias me são ditas.

Quando abro os olhos, visualizo as pessoas queridas que estão  
a me cuidar mesmo à distância.

Quando preciso sentir um carinho,  
percebo braços abertos prontos para me acarinhar.

Dedico esta monografia a minha mãe Marlene,  
a minha irmã Cláudia,  
e aos meus poucos mas grandes amigos,  
pois através deles pude obter crescimento pessoal,  
profissional e muitas felicidades  
em nossos relacionamentos.

## SUMÁRIO

	Página
<b>SUMÁRIO</b> .....	v
<b>RESUMO</b> .....	vii
<b>1. INTRODUÇÃO</b> .....	09
1.1 APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA .....	10
1.2 OBJETIVOS .....	11
1.2.1 OBJETIVO GERAL .....	11
1.2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	11
1.3 JUSTIFICATIVA .....	11
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	13
2.1 DEFINIÇÃO E CONCEITO DE ANSIEDADE .....	13
2.2 ANSIEDADE DE TRAÇO E DE ESTADO .....	13
2.3 POSSÍVEIS SINTOMAS DE ANSIEDADE .....	14
2.4 ALGUMAS PATOLOGIAS REFERENTE A ANSIEDADA .....	14
2.5 NÍVEIS DE ANSIEDADE .....	15
2.6 ANSIEDADE E ESPORTE .....	16
2.7 ANSIEDADE E PRESSÃO .....	17
2.8 ANSIEDADE E MEDO .....	18
2.9 ANSIEDADE E AUTO ESTIMA .....	19
2.10 ANSIEDADE E EXPERIÊNCIA .....	19
2.11 ANSIEDADE E IDADE .....	20
2.12 ANSIEDADE E TENSÃO .....	20
2.13 ANSIEDADE E TENSÃO MUSCULAR .....	21
2.14 RELAÇÃO ANSIEDADE ESTRESSE NAS ATIVIDADES DESPORTIVAS .....	22
2.15 ESTRESSORES NO ESPORTE .....	22
2.16 ASPECTOS TEMPORAIS DA ANSIEDADE .....	23
2.17 TÉCNICAS DE ANSIEDADE x DESEMPENHO .....	24
2.18 TÉCNICAS DE CONTROLE DA ANSIEDADE NO DESPORTO ..	25
2.19 MODELAGEM DE TENSÃO .....	26

2.20 O QUE É O PROGRAMA NEUROLINGÜÍSTICA? .....	27
2.21 A GENESE DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA .....	27
2.22 A INTELIGENCIA E COMUNICABILIDADE .....	28
2.23 COMO CRIAR MUDANÇAS E PRODUZIR RESULTADOS .....	29
2.24 PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DE MUDANÇAS .....	30
2.25 CONTROLE EMOCIONAL .....	30
2.26 FILTROS: MODIFICAÇÃO DA REALIDADE ATRAVÉS DAS RESTRICÇÕES .....	32
2.27 GENERALIZAÇÃO/DELEÇÃO/ DISTORÇÃO .....	33
2.28 VISÃO NEUROLINGÜÍSTICA .....	34
2.29 A AÇÃO DA PNL NOS PERÍODOS DE PLATÔS DOS ATLETAS	36
2.30 DOR E PRAZER – COMO USAR A CIÊNCIA DO CONDICIONAMENTO NEURO-ASSOCIATIVO PARA ESTABELEECER MUDANÇAS .....	37
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>39</b>
<b>4 CONCLUSÃO .....</b>	<b>40</b>
<b>5 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>41</b>

## RESUMO

O incomparável cientista Einstein, percebendo a limitação da nossa inteligência e potencial criativo, disse: “Nós somente sabemos utilizar, no máximo 10% da capacidade do nosso cérebro”. A responsabilidade de sucesso e fracassos é exclusiva e individual, ou seja, o ser humano vive a realidade que cria e acredita.

O controle cerebral, emocional, físico e de todos os acontecimentos que nos dizem respeito, pode ser feito através de um treinamento mental, um condicionamento neuro-associativo. A Programação Neurologüística é um instrumento valiosíssimo, utilizado em diversas áreas e com os mais diferentes tipos de pessoas, que possibilita a aprendizagem de pensar utilizando todos os tipos de inteligência (verbal, matemática, espacial, musical, corporal, intrapessoal e interpessoal). Além disso, a PNL explora o máximo de nossas potencialidades e capacidades positivas elevando o programador (pessoa que utiliza as técnicas da PNL) ao seu nível de excelência nos diversos setores de sua vida. A palavra, o tom de voz e a fisiologia (expressão corporal), são tão importantes quanto a inteligência no processo de comunicação eficiente. O sucesso na comunicabilidade, relações intrapessoais e interpessoais dependem de como fazemos a percepção da realidade. Quando fazemos percepções, criamos imediatamente modelos. Esses modelos ou mapas da realidade fazem parte de um processo que sofre filtragens através de restrições neurológicas, sócio-culturais e individuais. Em seguida ou concomitantemente, nossos modelos passam por sistemas de generalização, deleção e distorção. Na área de Educação Física, a PNL pode ser aplicada por professores, técnicos, treinadores, psicólogos desportistas, ou mesmo, para uso próprio e individual de cada atleta/profissional. A PNL proporciona formas práticas e rápidas para criar mudanças definitivas, como, por exemplo, equilibrar os níveis de ansiedade em atletas. Em conseqüências do usufruto desta ciência, o atleta obterá melhores rendimentos, mais concentração, capacidade de relaxamento e diminuição do estresse. Na área esportiva, a PNL é uma forma produtora, barata e rápida de atingir picos de performance e desempenho. As técnicas simples de modelagem do intelecto e físico de um programador (nesse caso, do atleta), permitem melhoras no treinamento, maior aproveitamento das fases de descanso e índices melhores e mais elevados de performances físicas e intelectuais. Além disso, a

utilização da PNL em indivíduos desportistas, com alto grau de exigências, tensões e ansiedade, favorece a quebra e desestabilização de um período de platô, permitindo, assim o alcance das metas de treinamento e competição. A ciência do condicionamento neuro-associativo é usada para mudanças ocorrem mais facilmente quando associamos sensações desagradáveis e dor à um padrão de comportamento que queremos mudar, e prazer e satisfação à um padrão de comportamento que queremos adquirir.

## 1 INTRODUÇÃO

O ser humano está constantemente em movimento. A ação se propaga, intermitentemente, nos níveis fisiológico, neurológico, motor e, até mesmo, nos sentimentos que nos remetem à sensações e respostas variadas.

A atividade física é fundamental para o bom funcionamento global do organismo humano. Os benefícios são inúmeros se esta for bem orientada e praticada com bom senso, seja visando saúde e aptidão física, seja objetivando treinamento de atletas e performances esportivas.

Aumento na qualidade de habilidades físicas e auto-estima, desempenho mais aprimorado, condicionamento geral e específicos apurados, concentração adequada, controle emocional, enfim, melhores performances esportivas podem ser alcançadas enfatizando-se o poder pessoal de cada atleta.

Na área esportiva, a Programação Neurolingüística, que doravante iremos usar a sigla PNL, é um recurso prático, isto é, um método que traz uma série de técnicas eficazes que favorecem uma aprendizagem mais rápida, melhor desenvolvimento cognitivo-motor, maior poder de decisão, de concentração, de relaxamento, de controle emocional.

O processo de modelagem da PNL, permite que o atleta atinja seu nível de excelência, programando seu cérebro para o sucesso através de linguagens específicas que criam realidades específicas.

O sucesso de um atleta dependerá de suas habilidades físicas, condicionamento, preparação psicológica e habilidade de atuar sob pressão.

A ansiedade é um dos aspectos psicológicos relacionados ao esporte que tem recebido mais atenção nos últimos anos, na área de psicologia do esporte.

O atleta é passível de sentir sintomas de ansiedade diante da possibilidade de defrontar-se com situações inesperadas e/ou desconhecidas, ameaçadoras ou não, em fases competitivas ou habituais de preparação física.

Se não houver equilíbrio nos níveis de ansiedade, o resultado esperado pelo atleta nunca será alcançado. Picos muito elevados ou queda exagerada nos níveis de ansiedade, sempre serão maléficos ao indivíduo, pois este estará muito tenso numa situação que precisa estar calmo, ou muito relaxado numa situação de alerta eminente.



Com a utilização da PNL no treinamento psicomotor de atletas, é possível equilibrar os níveis de ansiedade, favorecendo, desta forma, a busca e alcance do êxito físico, emocional, esportivo, além de diminuir o estresse dos desportistas.

### **1.1. APRESENTAÇÃO DO PROBLEMA**

Sabemos que para ter um bom desempenho esportivo, o atleta deve passar por exaustivos treinamentos físicos, objetivando o aprimoramento da técnica. Além disso, fatores como o “dom” para o esporte, herança genética favorável, acervos motor e cognitivo ampliados e acompanhamento psicológico, são influenciadores numa performance esportiva satisfatória.

Percebe-se, então, que fatores exógenos e endógenos interagem no ser humano, tanto positivamente, quanto negativamente.

Em atletas, essas influências são evidenciadas, principalmente, quando os níveis de ansiedade estão muito elevados, quer por expectativas de novos rendimentos, situações de competição, afastamento, quer por pressão de técnicos, professores, torcida, etc.

As interveniências externas e internas podem ser positivas ou negativas, dependendo da percepção, controle emocional e poder pessoal do atleta.

Sendo assim, é fundamental focar o pensamento, a concentração e a ação em objetivos e vitórias.

Numa realidade em que atletas são tratados como máquinas, que são apenas números, rentáveis ou não, num país onde ainda existe a idéia de robotização esportiva, do movimento pelo movimento, onde há desrespeito pela individualidade do atleta, como a PNL pode ser uma metodologia eficaz na melhora do controle emocional de indivíduos ansiosos, cheios de necessidades, anseios e capacidades diferentes?

É possível diminuir o estresse do atleta e aumentar sua satisfação pessoal apenas com técnicas da PNL?

## **1.2 OBJETIVOS**

### **1.2.1 Objetivo Geral**

Propiciar ao profissional da área da Educação Física, o conhecimento referente a Programação Neurolingüística, que é uma metodologia avançada de entendimento e usufruto das potencialidades positivas dos atletas em suas práticas desportivas.

### **1.2.2 Objetivos Específicos**

- ◆ Possibilitar o entendimento acerca da PNL;
- ◆ Identificar como a PNL pode contribuir nos níveis de auto-ajuda, auto-conhecimento e interações;
- ◆ Demonstrar áreas de aplicação;

## **1.3 JUSTIFICATIVA**

Em tempos de globalização, a palavra-chave para a sobrevivência é comunicação.

Comunicar-se com eficiência não é fundamental apenas em relações sociais e interpessoais, mas, principalmente, nos relacionamentos intrapessoais.

O professor de Educação Física deve utilizar os mais avançados recursos de comunicabilidade para treinar seu atleta e incitar neste, sua inteligência interpessoal, seu poder pessoal holístico capaz de transpor restrições neurológicas, sociais e individuais.

Este trabalho justifica-se pelo fato de trazer ao conhecimento de todos, principalmente, profissionais da área da Educação Física, técnicas eficazes da PNL, que possibilitam a obtenção de melhores desempenhos esportivos, através do controle

emocional e equilíbrio dos níveis de ansiedade dos atletas, explorando, para tanto, todo o potencial mental, lingüístico e comunicativo do desportista.

A PNL cria mudanças, projeta o ser humano ao seu nível de excelência, no qual o próprio indivíduo controla os acontecimentos, usa estratégias adequadas em busca do sucesso, explora o seu poder pessoal, equilibra sua ansiedade para obter somente os benefícios da mesma, atingindo o ápice de sua performance no campo afetivo, social, financeiro, esportivo, etc.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 DEFINIÇÃO E CONCEITOS DE ANSIEDADE**

Do ponto de vista psicológico, a ansiedade é um motivo de grande preocupação para psicólogos, pois diariamente várias pessoas se confrontam com problemas de ordem psico-social e econômicos, e, em grande parte, isto poderá gerar ansiedade, necessitando de ajuda de profissionais especializados.

A ansiedade para MAY (1977), é a “apreensão deflagrada por uma ameaça a algum valor que o indivíduo considere essencial para a sua existência como personalidade”. SINGER (1977) diz que é o “traço generalizado de uma pessoa, uma expressão de personalidade de um indivíduo”. CRATTY (1984) argumenta que “a ansiedade é uma característica geral, bem como um estado temporário”. Os autores KAPLAN & SADOCK (1990), descrevem que “ansiedade é um sentimento de apreensão difusa, altamente desagradável, freqüentemente vago, acompanhado por uma ou mais sensações físicas. É um sinal de alteração que adverte o indivíduo e o capacita para enfrentar uma situação ameaçadora”. BRANDÃO (1995) diz que “é um fenômeno psicológico fundamental e está relacionada a adaptação e regulação do ser humano em seu dia-a-dia” .

### **2.2 ANSIEDADE DE TRAÇO E DE ESTADO**

SPIELBERGER (1966), citado por SINGER (1977), propôs a divisão da ansiedade em dois componentes: ansiedade de traço e ansiedade de estado.

A ansiedade de estado, pondera o autor, refere-se à reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo que percebe uma situação particular como pessoalmente ameaçadora ou perigosa para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real. Reação à sentimentos de apreensão, tensão, nervosismo, preocupação ou medo.

A ansiedade de traço, por sua vez, é uma característica relativamente estável do indivíduo, considerada como um traço de sua personalidade. É a predisposição geral de uma pessoa diante de variadas situações.

MARTENS, citado por CRATTY (1984), deixou importante contribuição para a área psicológica ao elaborar um instrumento de avaliação da ansiedade, baseado na premissa que:

- a) as médias de ansiedade traço para situações específicas podem prever quando haverá muita ansiedade numa determinada situação tensionante (esporte);
- b) é extremamente importante avaliar os sentimentos subjetivos do indivíduo relativos aos aspectos aparentemente obtidos da situação competitiva;
- c) pode-se afirmar que quando a situação é ameaçadora para a pessoa, esta resultará em uma elevação no nível de ansiedade estado, prejudicando o seu rendimento esportivo;
- d) Segundo CRATTY (1984), os treinos podem ser feitos de diversas maneiras, mudando em forma e intensidade, e as táticas de jogo oferecem alternativas que façam com que o atleta opere em um nível ideal de ansiedade.

### **2.3 POSSÍVEIS SINTOMAS DE ANSIEDADE**

- ◆ Psicológicos: apreensão, medo, desespero, sensação de pânico, hipervigilância, irritabilidade, fadiga, insônia, desconcentração, intranquilidade, impaciência, desatenção.
- ◆ Físicos: taquicardia, palpitações, angústia, indigestão, náuseas, vômitos, diarreia, vontade constante de urinar, falta de ar, interferência nas funções sexuais, dor de cabeça, tonturas, boca seca, pele fina, palidez, sudorese, vertigens, tremores, tensão muscular, perturbação na coordenação dos movimentos específicos.

### **2.4 ALGUMAS PATOLOGIAS REFERENTES À ANSIEDADE**

A ansiedade pode originar-se de um motivo exógeno (estresse provocado por fator externo) ou endógeno (motivos não aparentes com sintomas espontâneos sob a forma de ataques).

A ansiedade pode apresentar-se de várias formas:

- ◆ Ataque de pânico: súbito pavor exagerado em alguma situação sem qualquer ameaça real;
- ◆ Ansiedade generalizada: constante desespero;
- ◆ Síndrome obsessivo-compulsivo: insistente repetição de um mesmo ato, pensamento, sentimento ou impulso, porém, com permanente sensação de não realização e insatisfação;
- ◆ Fobias.

## 2.5 NÍVEIS DE ANSIEDADE

Quando uma pessoa está no seu nível ideal de ansiedade, dizemos que ela está psicologicamente adequada, porém, se o seu nível está abaixo ou acima do ideal, começam a aparecer reações de ordem cognitiva (pensamento negativo, medo, apreensão) e de ordem somática (tensão muscular, taquicardia, pouca explosão. (KAPLAN & SADOCK, 1990).

Este mesmo autor relata que todas as emoções, existem em três níveis, que em ordem ascendente ocorrem em nível neuroendócrino, visceral e de consciência.

Geralmente a pessoa que está ansiosa tem consciência apenas de um sentimento desagradável que pode ocorrer em dois componentes fisiológicos, onde ocorre sudorese e desconforto, não identificando a origem da ansiedade. Ainda, conforme os autores acima, não devemos desconsiderar os efeitos de ordem psíquica, onde, dependendo do nível de ansiedade, a pessoa apresentará uma diminuição no aprendizado, devido a falta de concentração e ao significado dos acontecimentos, causando uma redução na memória e prejuízo da capacidade de relacionar um item a outro.

Conforme KAPLAN & SADOCK (1990)

Um aspecto importante no pensamento do ansioso é a seletividade. O ansioso é capaz de selecionar certos itens e desconsiderar outros, no esforço de provar que está certo em considerar a situação ameaçadora e em responder de acordo ou, de modo inverso, que sua ansiedade está mal colocada e é desnecessária. Se justifica o seu medo

falsamente, suas ansiedades serão aumentadas pela resposta seletiva, criando um círculo vicioso de ansiedade, percepção distorcida, ansiedade aumentada, e se por outro lado, tranqüiliza-se fisicamente através do pensamento seletivo, as ansiedades adquiridas podem ser requeridas e ela pode então não conseguir tomar as precauções necessárias. Percepção e pensamento seletivos podem afetar o significado de palavras e ações. A atenção seletiva torna-se portanto, um fator instrumental no prejuízo, que a 'priori', determina o significado de um evento antes que ele aconteça ou atribui estereotipadamente uma pessoa ou ação a uma certa classe ou grupo, à base de um atributo partilhado.

## **2.6 ANSIEDADE E ESPORTE**

A ansiedade competitiva tem sido reconhecida como produto chave da psicologia desportiva. A competição desportiva cria alguma ansiedade em praticamente todos os participantes, e para alguns indivíduos, a ansiedade é tão intensa que o desempenho bem sucedido e o prazer da atividade são impossíveis (GILL, 1988).

“A ansiedade interfere em quase todo o tipo de atividade que exige concentração e habilidade” (SINGER, 1977)

Frequentemente, alguns atletas apresentam sinais de ansiedade durante o período que antecede uma competição. A ansiedade nesse período é positiva, à medida que repara o momento do esforço máximo, ou seja, a hora da competição. O atleta poderá apresentar sinais de um crescente desgaste emocional e muscular, assim como, alta desconcentração, se não souber lidar com a sua ansiedade. (CRATTY, 1984).

Na área da psicologia esportiva, a ansiedade é considerada uma emoção fortemente conectada e de especial importância ao atleta. (BRANDÃO, 1995).

Para SCHIMIDT (1993), inúmeras vezes os atletas obtêm nos treinos, resultados mais expressivos do que nas competições, pelo fato de não ocorrer, nos treinamentos, pressões psicológicas do mesmo grau que ocorrem nas competições (torcida, obrigação de ganhar, etc.).

SINGER (1977) e CRATTY (1984), afirmam que para cada pessoa existe um nível ideal de ansiedade, e é neste nível que o atleta deve se encontrar para que o seu rendimento seja o melhor possível.

## 2.7 ANSIEDADE E PRESSÃO

A ansiedade está diretamente ligada a pressão (SINGER, 1977). Existem atletas que ao se defrontarem com uma situação adversa, como torcida contrária ou um ambiente desconhecido, ficam ansiosos, resultando em grande parte, num rendimento ineficaz. Por outro lado, há atletas que não se importam com a situação a enfrentar, não alterando sua performance.

Quando as condições mudam, tais como as condições de treino para a competição real, podemos esperar que a presença da pressão mude proporcionalmente. SINGER (1977). Seguindo este raciocínio, PINTO (1988,), afirma que existem diferenças individuais nas respostas de ansiedade de estado em ambientes “carregados de pressão”.

Parece-nos que a ansiedade, em alguns casos, tem um efeito negativo, dependendo de cada atleta, pois devemos levar em consideração a natureza da atividade onde está sendo desenvolvida e sob que condições, além do nível de habilidade do atleta SINGER, (1977). Segundo a hipótese do U invertido, relacionado à lei de Yerkes-Dopson, resulta que sendo mantidas constantes as variáveis, um nível alto ou baixo de ansiedade são prejudiciais aos atletas, devendo ocorrer um nível ideal para que sua performance seja a melhor possível (SINGER, 1977). Neste contexto, este mesmo autor propõe que, para o atleta obter um melhor rendimento é necessário que exista um nível de ansiedade e uma quantidade ideal de pressão, pois um atleta com pouca ansiedade atuando num ambiente com pouca pressão e um atleta com muita ansiedade atuando num ambiente com muita pressão, deverão ambos, apresentar desempenho abaixo do esperado.

O grau de tensão é uma variável importante a considerar no desempenho do indivíduo ansioso (CRATTY, 1984). Este autor destaca que: indivíduos com níveis altos de ansiedade estão predispostos a terem maus desempenhos ao se defrontarem com



alguma situação estressante, diferente dos que possuem um baixo índice de ansiedade geral (traço).

Já as pessoas que diariamente enfrentam pressões, problemas financeiros, na família, no emprego e na sociedade, estão pré-dispostas a ter um aumento no nível de ansiedade, que no futuro, tornar-se-ão vulneráveis a um problema causado por tensão.

## **2.8 ANSIEDADE E MEDO**

Todas as pessoas experimentam, alguma vez na vida, o medo e a ansiedade, de uma ou outra forma, e de níveis variados. As rotinas agitadas do dia-a-dia são um dos principais geradores de ansiedade, isto é, um estado emocional de expectativa frente a uma situação ameaçadora acompanhado de um sentimento de tensão interior, e às vezes até de apreensão e medo, levam o indivíduo à ansiedade. A principal diferença entre as duas emoções é a natureza aguda ou crônica. (KAPLAN & SADOCK, 1990). Estes autores afirmam que o medo está sempre presente com o indivíduo, e a ansiedade vem do momento, da situação ameaçadora a qual irá enfrentar.

Segundo VYGOTSKY (1987), “o medo e a ansiedade são reações proporcionais ao perigo, no caso do medo, o perigo é manifesto e objetivo, e no da ansiedade ele é oculto e subjetivo”. Quer dizer que a intensidade (nível) de ansiedade está proporcionalmente ligada às situações que a pessoa está envolvida. Diariamente as pessoas enfrentam pressões amorosas, financeiras, no trabalho e na sociedade, isto faz com que as pessoas se tornem ansiosas.

Para KAPLAN & SADOCK (1990), o medo e a ansiedade são emoções semelhantes, são sinais de alerta que advertem sobre certos perigos e que capacitam as pessoas a tomarem medidas para enfrentar uma situação ameaçadora. O que difere estas emoções é o fato do medo ser uma resposta a uma ameaça conhecida, externa, definida e de origem não conflitante, e a ansiedade ser uma resposta a uma ameaça desconhecida, interna, vaga e de origem conflitante. Conforme SINGER (1977), a ansiedade é uma expressão da personalidade do indivíduo. Ela faz parte da existência humana que individualmente é tida como experiência que invade o ser humano desde suas raízes.

## 2.9 ANSIEDADE E AUTO-ESTIMA

O ser humano possui uma tendência normal de equacionar o que é e o que vale. O atleta, especificamente, tende a pensar que se obter uma boa atuação será considerado superior e especial, e, no caso de uma atuação ruim, sentirá como se algo de muito especial lhe faltasse, julgando-se incompetente. Deste modo, sua auto-estima oscila em função da qualidade de sua performance (FRISCHKNECHI, 1990).

Assim, ao defrontar-se com uma situação competitiva, o atleta, ao invés de lutar por uma boa marca, uma medalha, honras de campeão, irá lutar contra seu próprio valor. Consequentemente, o atleta temerá o fracasso.

Segundo MARTENS (1942), o estresse é uma reação emocional desencadeada quando a auto-estima do sujeito é ameaçada, salientando a relação inversamente proporcional existente entre níveis de ansiedade e auto-estima.

Para ROBERTS (1978), o estresse da ameaça pessoal ocorre quando o atleta percebe um desequilíbrio entre as exigências do desempenho da competição e sua própria habilidade.

Deve-se contudo, enfatizar que a ameaça à auto-estima está baseada na própria avaliação do atleta da situação competitiva. É a sua percepção de inadequação em satisfazer as exigências do desempenho e a sua percepção das conseqüências do fracasso que criam ameaças à auto-estima, levando à reação do estresse.

## 2.10 ANSIEDADE E EXPERIÊNCIA

ALENCAR (1983) coloca que a ansiedade é aprendida em situações nas quais a criança, desde seus primeiros anos de vida, é condicionada a associar certas formas de comportamento com punição. Esta punição gera ansiedade e, através do princípio de generalização de estímulos, o indivíduo passa a sentir a mesma ansiedade diante de outros estímulos ou situações semelhantes àquela em que experimentou um intenso medo.

Acredita-se que o atleta experiente tenha melhor e mais clara compreensão das razões e dos objetivos da sua participação desportiva, mantém expectativas realistas e

desenvolve suas funções dentro de seu potencial, tendo assim, uma percepção menos ameaçadora de suas tarefas (ALENCAR, citado por NONINO, 1992).

MARTENS (1942) afirma que atletas experientes podem controlar a preocupação e a auto-depreciação melhor do que aqueles atletas menos experientes.

## **2.11 ANSIEDADE E IDADE**

Segundo CRATTY (1984), os níveis de ansiedade se elevam durante os últimos anos da adolescência, tendem a diminuir aos 30 anos e, tendem a aumentar depois dos 60 anos.

Estudos mostram que nas idades em que tanto homens quanto mulheres atingem o ápice de seu potencial físico no esporte, os níveis de ansiedade tendem a subir.

Supõe-se 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.

Nem toda ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível ótimo de ansiedade. Porém, se o atleta está muito ansioso ou tem uma atitude de indiferença, é provável que a atuação seja muito abaixo do pretendido.

## **2.12 ANSIEDADE E TENSÃO**

O grau de tensão percebida é uma variável importante a considerar 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 têm 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.

Os atletas podem ter suas ansiedades sob controle num contexto tensionante causado pela situação esportiva. Contudo, com o aumento de novos estresses (morte na família, separação de 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 à situação total de vida e não só circuncrever seus contatos com o atleta à competição.

Ao se avaliar exatamente a influência das tensões no desempenho do atleta, considerem-se os seguintes fatores:

- Deve-se avaliar o estado de excitação emocional do indivíduo juntamente com suas aptidões físicas e necessidades psicológicas;
- Deve-se obter informações acerca da natureza objetiva da tensão;
- Avaliar a interpretação que o indivíduo dá sobre tensão e seus sentimentos a respeito;
- Podem-se empregar diversas medidas fisiológicas para o cansaço;
- Os requisitos para o desempenho serão também avaliados nessa ocasião. A partir dessa informação, poder-se-á predizer prováveis flutuações no desempenho.

### **2.13 ANSIEDADE E TENSÃO MUSCULAR**

Ansiedade e tensão muscular têm sido estudadas, há muitos anos, como fenômenos interdependentes. Nos escritos de Freud, por exemplo, lê-se que tensões musculares e o “esfregar de mãos”, lançam luz, de certo modo, em regiões escuras da mente inconsciente, região mais profunda de onde se origina a ansiedade.

Experimentos mais recentes usam equipamento eletrônico para medir energia muscular juntamente com novos testes de ansiedade-estado e ansiedade-traço, a fim de determinar como a tensão muscular e as reações musculares necessárias ao atletismo se relacionam à ansiedade. Essas experiências não só distinguem ansiedade-traço da ansiedade-estado, mas focalizam ainda o produto final – a tensão e o padrão de conduta.

Nem sempre, porém, a tensão tem como resultado aumentos na atividade muscular. Por exemplo, o medo excessivo manifesta-se numa “síndrome de esforço”. Essa síndrome, cujos sinais consistem num excesso de fadiga e dor musculares, manifesta-se de maneira forte e em outras atitudes semelhantes. Esses sinais, contudo, não têm causas físicas reais, isto é, não está sendo realizado nenhum trabalho pesado.

Uma outra maneira valiosa de lidar com tais temores é uma psicoterapia de longa duração, durante a qual o atleta tenta descobrir as razões subjacentes aos seus sintomas corporais.

## **2.14 RELAÇÃO ANSIEDADE E ESTRESSE NAS ATIVIDADES DESPORTIVAS**

A ansiedade pode ser um fator gerador de estresse. O estresse é um desequilíbrio psicossomático que traduz-se por reações do organismo a agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras, capazes de perturbar a homeostase.

Para SCHIMIDT (1993), quando o ser humano percebe sua inadequação ao nível da competição ou a incidência de fatores fora do seu controle, a previsão do fracasso leva à reação de estresse.

## **2.15 ESTRESSORES NO ESPORTE**

Para BRANDÃO (1995), estressores são estímulos que podem causar ansiedade, com origem de natureza física, psicológica ou social. IANKE, citado por BRANDÃO (1995, p. 25) classificou estes estímulos da seguinte forma:

- ◆ Estressores externos:
  - Modificações ou “imput sensorial”;
  - Estímulos de dor (barulho, luz e vibração);
  - Uma situação ou simulação de perigo.
  
- ◆ Estímulos que levam à privação das necessidades básicas:
  - Comida;
  - Água;

- Sono;
- Exercícios e atividades
  
- ◆ Estressores de performance:
  - Demanda excessiva;
  - Pouca demanda;
  - Fracassos em situações de performance, insatisfação com o trabalho.
  
- ◆ Estressores sociais:
  - Isolamento social;
  - Conflitos de relacionamentos com técnicos ou membros da equipe;
  - Modificações de hábitos;
  - Viagens muito longas;
  - Concentração por muito tempo;
  - Isolamento dos parentes.
  
- ◆ Outros estressores:
  - Conflitos;
  - Incertezas sobre eventos futuros;
  - Reações de torcidas;
  - Esportes de alto risco;
  - Fuso horário, comida de outros países;
  - Conflito com a família por causa do esporte;
  - Imprensa;
  - Patrocinador.

## 2.16 ASPECTOS TEMPORAIS DA ANSIEDADE

Os estudos sobre a ansiedade revelam que os níveis de ansiedade do atleta variam sempre antes e durante uma situação de tensão (CRATTY, 1984). HANIN, citado por CRATTY (1984), estudou vários ginastas e chegou a conclusão que muitos atletas apresentam alto grau de ansiedade. Dependendo do grau e de acordo com a tarefa em questão, a ansiedade poderá variar, quer dizer que, antes de uma

competição a ansiedade situa-se em um nível alto, o contato real com a situação faz com que os níveis de ansiedade diminuam, e após a competição estes níveis tendem a aumentar. Neste aspecto, o autor acima citado, salienta que os psicólogos tem importante papel no efeito atrasado da ansiedade, fazendo com que após as competições ou situações tensionantes, ajudem os atletas a colocar a vitória e principalmente as derrotas, numa perspectiva adequada, auxiliando-os a terem auto-confiança apesar do fracasso.

## 2.17 TÉCNICAS DE ANSIEDADE X DESEMPENHO

No esporte a ansiedade é uma emoção considerada de foco principal para estudos que objetivam conhecer melhor o processo da ansiedade e sua influência no desempenho do atleta. Nesse intuito, muitas pesquisas foram realizadas, surgindo assim, várias teorias preocupadas com o esclarecimento e entendimento de tal processo.

Uma das primeiras teorias foi a “Teoria do Impulso” criada por HULL (1943). Esta teoria sugere uma relação linear entre A-estado e desempenho, ou seja, quanto mais alto o nível de A-estado do atleta, melhor será seu desempenho. O mesmo acontece no processo inverso. Esta teoria não foi muito aceita na comunidade científica. CRATTY (1984) atribuiu a este modelo uma visão simplista. MAGILL (1984), salienta que esta teoria não está adequada para a previsão precisa do efeito da ansiedade em tarefas motoras, por Desconsiderar a tarefa realizada pelo indivíduo (complexidade e organização da tarefa).

As discussões contínuas em torno da questão ansiedade x desempenho postularam a chamada “Teoria do U-invertido”, a qual segue a lei de ativação de YERKES E DODSON. Nesta teoria, o melhor desempenho é produzido por um “nível ótimo” de ansiedade. Dessa forma, traçou-se um gráfico no qual a curva é postulada em forma de um U-invertido, sugerindo que o nível ótimo, é uma medida mediana, ou seja, níveis muito altos ou muito baixos são prejudiciais ao desempenho.

Estudos baseados na “Teoria do U-invertido” propõem a existência de uma zona ótima de estimulação. A “Teoria da Função de Zona Ótima de Estimulação (ZOF)” proposta por HANIN, surge completando a teoria do U-invertido, sugere a existência de

um nível ótimo de ansiedade, podendo este nível ser alto, médio ou baixo, dependendo da complexidade e organização de cada tarefa e as diferenças individuais.

## **2.18 TÉCNICAS DE CONTROLE DA ANSIEDADE NO DESPORTO**

- ◆ Ensaio do comportamento visio-motor

É dividido em três etapas: relaxamento, prática imaginária e uso da imaginação para fortalecer habilidades psicológicas e motoras. Essa técnica visa, atualmente, praticar a técnica correta, executar estratégias, preparar o atleta mentalmente para a competição, ensaiar e experimentar o sucesso em áreas de difícil performance, aumentando, assim, a confiança do atleta, e também para melhorar os treinamentos.

- ◆ Dessensibilização sistemática

Técnica utilizada em terapia comportamental baseada na premissa de que um indivíduo não pode estar tenso e relaxado ao mesmo tempo. O objetivo do procedimento é parear situações que produzem ansiedade com relaxamento até que, pelo menos cognitivamente, as sensações de ansiedade são descondicionadas. Dividido em quatro etapas: sessão educacional, relaxamento profundo com exercício de relaxamento breve, dessensibilização e transferência do laboratório para o ambiente competitivo.

- ◆ Biofeedback

Técnica em que se fornece informação ao indivíduo sobre os processos de seu corpo de alguma forma que ele possa ser capaz de modificar esses processos. O biofeedback oferece um meio imediato de determinar os níveis de excitação fisiológica que podem ser identificados, orientados, modificados e psicologicamente reforçados.



## 2.19 MODELAGEM DA TENSÃO

Alguns técnicos, freqüentemente, com ajuda de um psicólogo, expõem o atleta às tensões da competição durante os treinos a fim de ajudá-los a enfrentar melhor as tensões inerentes. Outros técnicos ajudam os atletas a experimentar tensão de modo mais passivo, através de imagens mentais.

Em ambos os casos, depois de pensar em alguma tensão ou ser realmente exposto a ela, o atleta deverá se acomodar, física ou mentalmente, à tensão que foi introduzida, de acordo com o que lhe foi pedido. Assim, podemos citar alguns modelos de modelagem de tensão:

- ◆ Isolamento experimental: o atleta simula e vive uma situação, física e emocional, diferente da sua habitual, preparando-se, desta forma, para prováveis imprevistos;
- ◆ Mudanças súbitas na conduta dos adversários: modelo útil para treinar a grande tensão que é se recuperar de reveses durante as diversas etapas de um determinado esporte;
- ◆ Tensões causadas pela torcida: esse tipo de tensão é útil pois através desse método, pode-se preparar o indivíduo para que não se deixe influenciar pelo barulho, e, principalmente por ocasião de ações muito precisas, pode-se ajustar, através da prática, o efeito ativador do barulho da torcida. Por vezes, medidas de ativação do atleta são acopladas ao desempenho real, enquanto se aplica algum tipo de tensão causada pelo público;
- ◆ Mudança de táticas: emprego de mudanças súbitas em situações experimentais de jogo. É uma forma de ensinar o atleta a esperar o inesperado e manter flexibilidade intelectual e perceptiva, ao se deparar com mudanças não previstas;
- ◆ Modelagem cognitiva de tensão: fazer com que o atleta crie uma imagem mental de uma tensão que possa ocorrer num campeonato. A seguir, o atleta imagina suas reações fisiológicas internas e pensamentos, mais ou menos úteis, que podem ocorrer. Então, pede-se ao desportista que imagine respostas adequadas às situações estressantes imaginadas antes.

## **2.20 O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA?**

A PNL é um método eficaz de extrair o melhor das potencialidades humanas, no qual cada pessoa imprime suas características intelectuais, morais, emocionais àquilo que faz. É uma ciência que utiliza técnicas adequadas num processo que determina os padrões que as pessoas usam para obter resultados excepcionais naquilo que fazem. Tal processo denomina-se modelagem.

A PNL possibilita o entendimento acerca de nossos pensamentos, atitudes e sentimentos, objetivando o êxito pessoal nas diversas áreas.

Através do processo de modelagem, o ser humano faz ressurgir o ser pensante que existe dentro de cada um. A PNL acorda o gigante interior que está adormecido em cada indivíduo e ativa todo o poder positivo intrapessoal e interpessoal, como uma força propulsora para o sucesso.

## **2.21 A GÊNESE DA PROGRAMAÇÃO NEUROLINGÜÍSTICA**

A PNL começou no início da década de 70, a partir do trabalho conjunto de JOHN GRINDER – na época professor-assistente do Departamento de Lingüística da Universidade da Califórnia, em Santa Cruz – e RICHARD BANDLER, que estudava psicologia na mesma universidade. Juntos, eles estudaram três grandes terapeutas: FRITZ PERLS, um psicoterapeuta inovador que fundou a escola terapêutica chamada Gestalt; Virgínia Satir, terapeuta familiar E MILTON GRICKSON, um hipnoterapeuta reconhecido mundialmente.

Nem BANDLER nem GRINDER pretendiam iniciar uma nova escola de terapia, mas apenas identificar os padrões utilizados por esses excepcionais terapeutas, a fim de ensiná-los a outras pessoas. Ambos estavam preocupados em produzir modelos de terapia que funcionassem na prática e pudessem ser ensinados.

BANDLER E GRINDER criaram um modelo de estilo claro, capaz de proporcionar uma comunicação mais eficaz, uma mudança pessoal, uma aprendizagem mais rápida e, evidentemente, uma melhor maneira de viver a vida. Suas descobertas

iniciais foram relatados em quatro livros, publicados entre 1975 e 1977: A estrutura da magia (1 e 2) e PATTERNS (1 e 2).

O antropólogo britânico GREGORY BATESON, autor de livros sobre comunicação e teoria dos sistemas, também contribuiu imensamente para a PNL.

A partir desses modelos iniciais, a PNL desenvolveu-se em duas direções. Primeiro como processo de descoberta dos padrões de excelência em qualquer campo. Segundo, como demonstração de maneiras eficientes de pensar e se comunicar, usadas por pessoas excepcionais. Esses padrões e habilidades podem ser usados independentemente ou no contexto de processos de modelagem capazes de torná-los ainda mais poderosos.

A PNL foi introduzida no sul do Brasil pelo médico cardiologista Dr. Nelson Spritzer, trainer em PNL certificado pela “Society of Neuro Linguistic Programming – Bandler and Associates”.

A Sociedade Brasileira de Programação Neurolingüística, fundada em 1981, é oficialmente associada à American Society of Neuro Linguistic Programming, o que significa receber o aval de qualidade de seus criadores.

## **2.22 A INTELIGÊNCIA E COMUNICABILIDADE**

Inteligência é a capacidade de fazer distinções.

O diferencial das pessoas de sucesso é a forma como elas usam o conhecimento que possuem. Toda informação obtida é processada pela inteligência.

O ser humano tem sete tipos diferentes de inteligência: verbal, matemática, espacial, musical, corporal, intrapessoal e interpessoal.

Em situações de estresse e ansiedade, sempre recorreremos à inteligência preponderante, ou seja, evocamos a inteligência que melhor desenvolvemos no decorrer da vida, para facilitar a habilidade da comunicação.

A comunicação é essencial para a sobrevivência do ser humano, além de permitir a conquista de objetivos almejados.

Uma comunicação eficiente depende do uso das inteligências e do maior número de sentidos vitais (visão, audição, olfato, paladar e tato).

No processo de comunicação humana, o tom de voz e a fisiologia (postura corporal), segundo pesquisas neurolingüísticas, são mais importantes que a palavra em si. Esses aspectos representam, respectivamente, 38% e 55% do poder de comunicação. A palavra equivale a 7%.

Contudo, o uso adequado da inteligência gera um aumento e melhora no processo de comunicabilidade. Em consequência, as intervenções por parte do interlocutor tornam-se mais freqüentes e eficazes. Toda racionalidade fica, então, disponível para a concentração do poder, isto é, toda energia intelectual e emocional despendida será focada no poder pessoal, na capacidade de, sabiamente, utilizar-se a inteligência interpessoal e intrapessoal.

A inteligência interpessoal é a capacidade de compreender outras pessoas: o que as motiva, como trabalham, como interagir com elas. As pessoas que trabalham com vendas, políticos, professores, clínicos e líderes religiosos bem-sucedidos, provavelmente são todos indivíduos com alto grau de inteligência interpessoal.

A inteligência intrapessoal é uma aptidão correlata, voltada para o interior. É a capacidade de formar um modelo preciso, verídico de si mesmo e poder usá-lo para agir eficazmente na vida.

Segundo HOWARD GARDNER (1983), citado por GOLEMAN, (1995, p. 52), psicólogo da Escola de Educação de Harvard, “a inteligência interpessoal inclui a capacidade de discernir e responder adequadamente ao humor, temperamento, motivação e desejo de outras pessoas”.

## **2.23 COMO CRIAR MUDANÇAS E PRODUZIR RESULTADOS**

GREGORY BATESON, o homem do “Pensamento Sistêmico”, citado por SPRITZER, (1998, p. 39), dizia e demonstrava que “num sistema em que há troca de informação, como nos sistemas humanos, quando você altera um componente do sistema, altera todo o sistema. É como uma reação em cadeia...”.

Muitas pessoas fracassam em suas vidas porque quando experimentam alguma mudança, acreditam que a recompensa da mesma será de curta duração. Com a frustração, acabam retornando aos padrões e princípios antigos e crendo que qualquer ação poderá gerar situações de confronto.

Para criar mudanças e produzir resultados positivos nos diversos setores da vida, a pessoa deve estabelecer objetivos, metas, concentrar todo o seu poder pessoal no ponto em questão.

O poder pessoal abrange a utilização eficiente dos sete tipos de inteligência, habilidade na comunicação intrapessoal e interpessoal, utilizar a neurolingüística em seu benefício, isto é, a linguagem verbal (palavra, tom de voz) e não-verbal (fisiologia/expressão), interagindo de forma corporal produtora com o sistema nervoso.

## **2.24 PRINCÍPIOS FUNDAMENTAIS DE MUDANÇAS**

- ◆ **Elevação de padrões:**

Mudar implica em alterar os padrões existentes, ou mesmo destruí-los, e estabelecer padrões mais elevados, permitindo, assim, que as mudanças sejam mais consistentes e duradouras.

- ◆ **Eliminação de convicções limitantes:**

Se você não acredita que os novos padrões podem ser atingidos, então o fracasso já está estabelecido. Toda ação, pensamento, sentimento que experimentamos, são os resultados de nossas certezas, do que acreditamos consciente e inconscientemente. É a certeza, a real crença que é possível atingir a meta estabelecida que sustenta e fortalece qualquer grande sucesso.

## **2.25 CONTROLE EMOCIONAL**

Segundo ROBBINS (1997, p. 28) “praticamente tudo o que fazemos é para mudar o jeito como sentimos. Só que a maioria das pessoas tem pouco ou nenhum treinamento para fazer de maneira rápida e efetiva”.

Apesar de dispor de tesouros incalculáveis que são a razão e o conhecimento, é incrível como o ser humano utiliza essencialmente, e com freqüência, a sua inteligência para criar comportamentos depreciativos e depressivos, permanecer em situações estressantes mais muitas vezes cômodas, ignorando todo o seu potencial, habilidades, capacidades e talentos.

Se você tem ocorrências negativas no passado ou presente, procure recriá-las em sua história de forma positiva, limpando tudo que estiver mal resolvido, desengavetando pendências deixadas pelo caminho. (RIBEIRO, 1992, p. 41).

Pesquisadores sociobiológicos dizem que em muitos momentos decisivos, o ser humano dá mais importância às suas emoções do que à própria razão.

Nosso psiquismo é movido pela emoção quando defrontamo-nos com um impasse ou decisões importantes a serem tomadas, em situações de perigo, de perda, de expectativas, em relações afetivas, decisões familiares, competições esportivas.

Cada tipo de emoção que vivenciamos nos predispõe para uma ação imediata.

Para GOLEMAN (1995, p. 23), o ser humano possui duas mentes – a que raciocina e a que sente. Esses dois modos essencialmente diferentes de conhecimento interagem na construção de nossa vida mental.

A mente racional compreende, é consciente, atenta, faz ponderações e reflexões.

A mente emocional é impulsiva e poderosa, às vezes sem lógica alguma.

A vida moderna favorece um bombardeio de impulsos inconscientes ou desejos imponderáveis, procedentes das excitações externas ou do instinto desenfreado, que eliminam a decisão deliberada, governada pela razão. Tudo isso produz cansaço cerebral, insônia, desânimo, ansiedade.

O fracasso emocional ocorre quando o pensamento é negativo, quando existem ressentimentos e ódio, medo, aborrecimentos constantes e ansiedade exagerada.

Toda vez que uma pessoa desvia do seu objetivo na vida ou o abandona, está insistindo em erros e aproximando-se do fracasso pessoal. Este objetivo sempre deve ser a paz, a harmonia, a sabedoria, saúde perfeita, controle emocional, enfim, uma vida de êxitos e sucessos.

O controle de sua vida, do que quer emitir e receber, só depende de você.

## 2.26 FILTROS: MODIFICAÇÃO DA REALIDADE ATRAVÉS DAS RESTRIÇÕES

O cérebro humano funciona conforme os modelos que seleciona. As pessoas formam seus modelos através dos seus órgãos dos sentidos. Os sentidos filtram as informações conforme nossa percepção da realidade. A realidade que acreditamos passa por três filtros universais:

### 1. Restrições Neurológicas (RN)

São as limitações oferecidas por nossos próprios canais sensoriais. A visão, audição, olfato, paladar e cinestesia, são percebidas de infinitas formas por pessoas diferentes. O que é belo, sonoro, cheiroso, saboroso e suave para uma pessoa, pode ser totalmente o inverso para outra. Essas RN podem interferir negativamente em vários processos: na obtenção de novos conhecimentos, acesso à novas culturas, degustação de alimentos exóticos e, na área esportiva, podem, por exemplo, impedir um atleta de ter um bom rendimento num campo de futebol, se ele filtrar somente as agressões verbais da torcida adversária.

### 2. Restrições Sociais (RS)

São as limitações de percepção originadas pela cultura e hábitos de uma determinada comunidade, num determinado tempo.

Segundo SPRITZER (1998, p. 53), todos nós nascemos, crescemos e nos formamos para a vida adulta dentro de um ambiente social determinado, com uma cultura, uma escala de valores, hábitos, ensinamentos, padrões, direitos e deveres, etc.

A forma como percebemos a realidade, desde o nascimento até a morte, sofre influência do ambiente sociocultural em que somos criados. Exemplificando: se um atleta de voleibol é seguidor fervoroso de uma determinada religião, em que sábado é considerado Dia Santo, com atividades restritas, esse atleta está sob ação de uma restrição social de ordem religiosa e, certamente, vai respeitar os mandamentos de sua religião, não participando de uma competição no sábado.

### 3. Restrições Individuais (RI)

São as limitações de percepção geradas a partir das nossas próprias experiências prévias, das nossas memórias.

Esse filtro é baseado no sistema automático e inconsciente que sempre entra em ação cada vez que fazemos qualquer experiência sensorial, (SPRITZER, 1998, p. 56).

Nosso acervo memorial pode alterar a forma como percebemos a experiência atual. Todos os nossos sentidos e sensações são checados com a vivência prévia semelhante e, então, ocorre uma comparação por meio de semelhanças e/ou diferenças.

No nosso cérebro, toda vez que ocorre a percepção de algo da realidade, formamos, imediatamente, um modelo. Dificilmente esses modelos são totalmente coerentes com a realidade. Eles são a fotografia que nosso cérebro registra após todas as filtragens.

## 2.27 GENERALIZAÇÃO/DELEÇÃO/DISTORÇÃO

Generalização, deleção e distorção são outros três sistemas que interferem modificando o modelo que estamos criando sobre a realidade.

Generalização é um sistema capaz de tornar um modelo de alguma experiência específica, uma experiência geral.

Esse sistema pode ser útil se pensarmos que tudo que aprendemos foi por generalização. Nem sempre as conseqüências são benéficas. Por exemplo, se uma mulher que faz musculação, vê que os homens são mais fortes, e que ela é discriminada, em alguns momentos, por ser muito “delicada” para tal prática, o cérebro dela generalizará: “a musculação não deve ser praticada por mulheres delicadas como eu”. Como resultado, deixa de fazer tal atividade física.

Deleção é o sistema que apaga as informações inúteis, remove as desnecessárias, retira do modelo os dados sem importância, objetivando focar nossa atenção para algo mais específico.

Para um funcionamento eficiente, o nosso cérebro precisa concentrar toda a atenção no ponto mais importante, eliminando um grande número de dados.



O problema desse sistema é que, às vezes, por falta de treinamento, controle mental e raciocínio adequado, nosso cérebro faz a deleção sem nos darmos conta de que o que foi eliminado era, também, muito importante. Surge, então, o arrependimento pelo prejuízo causado. Isso ocorre quando tomamos decisões estúpidas, quando agredimos verbalmente alguém sem pensar, quando deixamos de reagir a alguém, etc.

A PNL nos ensina a recuperar o material deletado, tornando-nos mais atentos a todos os tipos de informações que recebemos.

O mapa que criamos da realidade ficará cada vez mais completo à medida que recuperamos material deletado. Quanto mais completo é o modelo, melhor funcionamos e produzimos mais resultados positivos.

Distorção é o sistema que faz interpretações e julgamentos sobre o observado ao invés de registrar no modelo, exclusivamente, os fatos reais. O que é beleza para um, para outro não é nada. O que é motivo de inspiração para uma pessoa, outra não dá a menor atenção.

A distorção permite que tenhamos gostos variados. Porém, devemos ter muito cuidado para que esse sistema não entre em ação distorcendo certos contextos típicos.

Contudo, os filtros neurológicos, sociais/culturais e individuais, associados à generalização, deleção e distorção, tornam o nosso modelo ou mapa da realidade, bem diferente da fonte original.

Portanto, quem tem um mapa enriquecido, em expansão, sabe faturar, produzir, se divertir, ser feliz.

## **2.28 VISÃO NEUROLINGÜÍSTICA**

Quando estamos atuando no processo de comunicação, nosso corpo fala, se expressa através do tom, do jeito peculiar, do sentimento momentâneo, dos olhos que denunciam tudo.

Observar os olhos da pessoa com a qual estamos nos comunicando é uma forma de ter pensamentos.

A movimentação dos nossos olhos é contínua quando falamos, pensamos, sonhamos.

Os estudos neurolingüísticos referentes à movimentação dos olhos, podem ajudar numa comunicação mais eficaz, aumentar o poder de influência sobre os outros, além de potencializar a inteligência.

Segundo RIBEIRO (1992, p. 63), movimentamos nossos olhos em várias posições, e cada uma destas posições desencadeia um processo diferente em nosso cérebro.

Movimento dos olhos e suas respectivas associações:

- ◆ Para cima: Imagens mentais. É o componente visual do nosso pensamento.
- ◆ Para cima à direita: Criação de imagens. É possível saber se uma pessoa está mentando, quando lhe é feita uma pergunta cuja resposta ela não sabe mas deveria saber. Neste momento, a pessoa move os olhos nesta direção.
- ◆ Para cima à esquerda: Relembrando imagens. Memória visual.
- ◆ Na linha horizontal: Abrindo o canal auditivo.
- ◆ Para o lado, à direita: Criação de sons.
- ◆ Para o lado, à esquerda: Memorização de sons e palavras.
- ◆ Para baixo à esquerda: Diálogo interno. Conversando consigo mesmo e usando palavras.
- ◆ Para baixo, à direita: Noção do corpo (propriocepção). Cérebro vivenciando emoções.
- ◆ Para baixo, ao centro: Sensações, olfatos-gustativos.

As posições à esquerda e à direita, descritas acima, podem sofrer alterações em pessoas canhotas, mas valem para 96% das pessoas, inclusive para a grande maioria dos canhotos.

Conforme RIBEIRO (1992, p. 66) todos somos, ao mesmo tempo, visuais, auditivos e cinestésicos. Mas em cada pessoa há, geralmente, uma predominância de um desses componentes. Em situações de estresse, essa predominância aumenta ainda mais, porque nosso cérebro precisa ancorar no sentimento que funciona melhor com menos esforço.

Para estabelecer uma comunicação de sucesso, com êxito, o comunicador deve falar as três linguagens simultaneamente (visual, auditiva e cinestésica), se estiver se comunicando com pessoas diferentes.

A pessoa cinestésica está sempre atenta às sensações. O indivíduo visual, prioriza as imagens. Os sons/palavras são facilmente percebidas e apreciadas pelas pessoas auditivas.

## **2.29 A AÇÃO DA PNL NOS PERÍODOS DE PLATÔS DOS ATLETAS**

Platôs são os períodos, durante o processo de aprendizagem, em que há uma estabilização no desempenho. Não há mudança para pior, mas por mais que treine, o indivíduo não consegue melhorar.

### ◆ Causas do platô de desempenho:

- 1- Hierarquia de hábitos – SINGER (1977) – quando uma pessoa aprende alguma habilidade, primeiro aprende as fases fundamentais da habilidade e, depois, começa a se concentrar nos aspectos mais avançados dessa habilidade. Segundo SINGER, entre essas duas etapas da aprendizagem da habilidade, a pessoa começa a tentar aplicar a uma situação nova aquilo que já domina. É durante este tempo que pode ocorrer o platô no desempenho;
- 2- Período de baixa motivação, fadiga ou falta de atenção dirigida a um aspecto importante da habilidade;
- 3- Efeito de teto: esses efeitos ocorrem quando, devido à natureza da medida de desempenho, a mesma não permite que o escore se situe acima de um determinado valor.
- 4- Efeito de piso: o termo efeito de piso será aplicável quando uma diminuição no escore de desempenho significar melhora.

### ◆ Como sair de um período de platô através da PNL:

O que parece distinguir os melhores nas competições de outros com capacidade mais ou menos semelhante, é o grau em que, começando cedo na vida, podem manter uma árdua rotina de exercícios durante anos e anos. E essa obstinação depende de características emocionais – entusiasmo e persistência diante dos reveses - acima de tudo mais.

Na medida em que as emoções atrapalham ou aumentam a capacidade física do atleta, de seguir treinando para alcançar uma meta distante, solucionar problemas e “quebrar” um platô, elas definem os limites do poder de uso das capacidades/habilidades do atleta, e assim, determinam os resultados. Conforme a motivação, prazer no esporte praticado, grau ideal de ansiedade, as emoções e sensações orientadas por um bom trabalho de PNL, levam ao êxito físico/profissional, saindo, desta forma, do período de platô.

Relaxamento, visualização positiva, criação mental, dessensibilização sistemática, mudança de ambiente e estímulos, modificação na intensidade, duração, frequência e tipo de treino, são maneiras através das quais a PNL pode ser utilizada para ajudar o atleta a sair de uma fase de platô de desempenho.

### **2.30 DOR E PRAZER – COMO USAR A CIÊNCIA DO CONDICIONAMENTO NEURO-ASSOCIATIVO PARA ESTABELEECER MUDANÇAS**

Para que ocorra uma mudança de comportamento, deve-se vincular sensações insuportáveis e imediatas de dor ao antigo comportamento, e sensações de prazer imediato ao novo.

Conforme ROBBINS (1997, pg 130), se a pretensão é a mudança, o caminho mais simples, direto e fortalecedor de aniquilar a dor e atingir o prazer, é passando por seis etapas simples. São elas:

- 1- Decidir objetivos e o que impede o alcance dos mesmos;
- 2- Associar dor ao fato de não mudar imediatamente, e prazer intenso, à intenção e ação de mudança imediata;
- 3- Interrupção de padrões limitadores, impróprios e que impedem mudanças benéficas;
- 4- Criação de alternativas fortalecedoras, isto é, escolher novos comportamentos ou sentimentos que irão substituir os antigos que geravam dor e insatisfação;
- 5- Tornar o novo padrão consistente através do condicionamento adequado, usando bastante repetição e intensidade emocional;

- 6- Experimentação. Segundo a PNL, esse passo é a “sondagem do futuro”, é o momento de certificação que o novo padrão será apropriado, baseado no atual estilo de vida, convicções e valores.

### **3. METODOLOGIA**

A metodologia utilizada, para a realização do presente trabalho, se baseou em revisão bibliográfica, onde foram pesquisados vários autores que tratam do presente tema.

A literatura selecionada possibilitou um conhecimento mais claro em relação à PNL, suas técnicas e áreas de aplicação. Sendo assim, utilizamos o método dedutivo de elaboração da pesquisa monográfica.

#### **4. CONCLUSÃO**

A ansiedade é um fenômeno de respostas às percepções que fazemos da realidade.

É um mecanismo importante à prática esportiva de atletas e seus processos psicomotores. Porém, a ansiedade é prejudicial ao desportista, quando ultrapassa o limiar individual.

Toda situação nova, não automatizada, desconhecida, gera uma alteração nos níveis de ansiedade dos atletas. As respostas metabólicas serão as mesmas em todas as pessoas. Todavia, no nível emocional e comportamental, elas podem variar segundo as características próprias da personalidade do indivíduo atleta.

Surge, então, a Programação Neurolingüística como um conjunto de modelos, habilidades e técnicas que favorecem e facilitam o controle mental, emocional e físico, através da ênfase dada ao conhecimento e usufruto das potencialidades individuais.

No campo da psicologia desportiva, a PNL, com seu processo de modelagem, possibilita ao atleta, a estruturação de sua experiência pessoal, o entendimento e organização do seu pensamento e de suas formas de comunicação.

Com todo o poder pessoal ressaltado, o atleta é capaz de equilibrar seus níveis de ansiedade, em situações críticas, com a utilização de técnicas práticas e simples de auto-controle e auto-conhecimento.

Quando aplicada com competência e responsabilidade, a PNL tem sido associada à inacreditáveis e súbitas mudanças pessoais, picos de performance em áreas como saúde, esporte, negócios, vendas, empresas, famílias, comunicação e educação.

Portanto, usando o conhecimento neuro-associativo, treinando o cérebro com inteligência, todo atleta pode melhorar sua performance esportiva, equilibrar seus níveis de ansiedade, diminuir as possibilidades de fracassos, enfim, atingir seu nível de excelência com poder em potencial positivo.

## REFERÊNCIAS

ALENCAR, E. M. L. S. Introdução aos princípios básicos do comportamento. Petrópolis: Vozes, 1983

BRANDÃO, S. M. *Estudo comparativo do nível de ansiedade entre atletas do sexo masculino, experientes e inexperientes*. Curitiba, 1993. Monografia de Pós-graduação, Universidade Federal do Paraná, 1995

COLEÇÃO O PODER DO PODER. O poder da PNL. São Paulo: Martin Claret, (s.d.)

\_\_\_\_\_. O poder do pensamento. São Paulo: Martin Claret, (s.d.)

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

FRISCHKNECHI, P. J. *A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador*. Treino desportivo, v. 2, n. 15, p. 21-28, Lisboa, 1990

GILL, D. L. Psychological dynamics of sport. Illionois: Human Kinetics Publisher, 1988

GOLEMAN, D. PhD. Inteligência emocional. 67. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 1995

KAPLAN e SADOCK, Compêndio de psiquiatria. 2. ed. Porto Alegre: Artes Públicas, 1990

MAGGIL, R. A Aprendizagem motora: conceitos e aplicações. São Paulo: Edgard Blucher, 1984

MARTENS, R. Competitive anxiety in sport. Illionois: Human Kinetics Publisher, 1942

MAY. R. O significado de ansiedade. Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1977

NONINO, L. E. *Comparação de nível de ansiedade dos técnicos desportistas de modalidades individuais, coletivas, experiente e inexperientes*. Curitiba, 1992. Monografia de Pós-graduação, Universidade Federal do Paraná, 1992



PINTO, J. B.; TORRES, R. M.; BORDA, O. A questão do conhecimento e do poder. Ijuí: Unijuí, 1988

RIBEIRO, L. Comunicação global. v. 2, 8. ed. Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 1992

ROBERTS, G. C. Psychology of motor behavior and sport. Illinois: Human Kinetics Publisher, 1978

ROBBINS, A. Desperte o gigante interior. 11. ed. Rio de Janeiro: Record, 1997

SCHMINIDT, R. Aprendizagem e performance motora. São Paulo: Movimento, 1993

SINGER, R. N. Psicologia dos esportes: mitos e verdades. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977

SPRITZER, N. Pensamento e mudança. 11. ed. Porto Alegre: L & PM, 1998

VYGOTSKY, L. S. Pensamento e linguagem. São Paulo: Martins Fo