

MARCOS VINÍCIUS FRANZO

ANSIEDADE COMO ASPECTO INFLUENCIADOR DA PERFORMANCE FÍSICA

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

Orientador: Dr. Ricardo Weigert Coelho

**CURITIBA
2002**

A Deus, a minha mãe Dovanir e a minha namorada Isabel, que me apoiaram e souberam me compreender nas horas em que precisei me dedicar a este trabalho

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, por ter iluminado meu caminho e dado forças nas horas em que pensei em desistir. Agradeço também aos meus amigos de curso pelo companheirismo e ao meu orientador Ricardo Coelho que com seu conhecimento, ajudou-me a concluir este trabalho. Agradeço também ao professor Wagner de Campos, que com sua paciência e exigência, contribuiu imensamente na conclusão desta monografia.

SUMÁRIO

LISTA DE ILUSTRAÇÕES	v
RESUMO	vi
1 INTRODUÇÃO	1
1.1 Apresentação do problema.....	1
1.2 Justificativa.....	3
1.3 Objetivo.....	4
1.4 Metodologia.....	5
2 REVISÃO DE LITERATURA	6
2.1 Análise sobre o fenômeno da ansiedade.....	7
2.2 Ansiedade de estado e ansiedade de traço.....	8
2.3 Ansiedade e medo.....	11
2.4 Sinais de ansiedade.....	13
2.5 Níveis de ansiedade.....	14
2.6 Teoria do “U” invertido.....	15
2.7 Teoria da Catástrofe.....	17
2.8 Teoria das “Zonas de Funcionamento Ótimo” – ZOF.....	17
2.9 Teoria da inversão.....	19
2.10 Influência da ansiedade nos níveis de atenção.....	19
2.11 Ansiedade e o nível de tensão muscular.....	21
2.12 Ansiedade e sua relação com o estresse no esporte.....	22
2.12.1 Análise sobre o fenômeno do estresse.....	22
2.12.2 Estressores no esporte.....	26
2.13 Ansiedade, estresse e pressão.....	28
2.13.1 A pressão das torcidas.....	29
2.14 Técnicas de controle do estresse e da ansiedade.....	34
2.15 O papel do treinador desportivo.....	41
3 CONCLUSÃO E SUGESTÕES	44
REFERÊNCIAS	46

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 – Figura 1 – Conceito de estresse e ansiedade (Spielberg, 1989:04).....	6
Figura 2 – Figura 2 – Teoria do “U” invertido.....	15
Figura 3 – Figura 3 – Zonas individuais de desempenho ótimo.....	17
Figura 4 – Figura 4 – Níveis de ansiedade e acesso de informação.....	19
Tabela 1 – Técnicas de controle do estresse segundo Nitsch e Hackfort (1981: 305).....	34
Tabela 2 – Programa básico de respiração profunda.....	37
Tabela 3 – Programa de treinamento autógeno.....	39
Tabela 4 – Efeitos do treinamento autógeno.....	40

RESUMO

Este trabalho monográfico tem por objetivo abordar a ansiedade e o estresse e verificar como ambos podem afetar a performance desportiva.

Nas últimas décadas, emergiram as pesquisas sobre psicologia desportiva, com o intuito de melhorar o desempenho dos atletas profissionais, e sendo assim, a ansiedade e o estresse são consideradas as emoções humanas que mais afetam tal desempenho.

Com os estudos já realizados pelos mais respeitados pesquisadores da área da psicologia desportiva, foi observado que quando os atletas não estavam psicologicamente equilibrados, seus desempenhos máximos dificilmente eram alcançados.

Cada um de nós, possui seu nível ideal de ansiedade e de estresse onde o rendimento máximo se apresenta com maior facilidade.

O trabalho de preparação psicológica é de amplitude muito pequena em nosso país, e este trabalho, procurará orientar os profissionais de educação física para que tenham o mínimo de conhecimento para lidar com seus atletas que se encontram em ansiosos demais. Entretanto, este acompanhamento psicológico deveria ser feito por um psicólogo, que é o entendedor da área em questão, porém na sua ausência.

O treinamento técnico e tático de um atleta deve estar aliado à preparação psicológica, de maneira a obter resultados otimizados.

1 INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação do Problema

O esporte hoje é um fenômeno presente no mundo inteiro. É através do esporte onde ocorre uma batalha muitas vezes pacífica em busca da vitória. O esporte de performance é sinônimo de rendimento físico máximo, juntamente com uma ótima preparação técnica e tática.

Segundo MACHADO (1997, p.29) "...O esporte moderno nasceu em plena Revolução Industrial..." e foi neste cenário, que se definiram as maiores potências no esporte mundial. Desta maneira, cada país queria sempre estar à frente dos demais países e, para tanto, os estudos na área da performance física foram ficando cada vez mais aprofundados com o passar das décadas.

Mas, nas últimas décadas, os estudiosos do esporte de alto rendimento estavam observando que os rendimentos dos maiores atletas do mundo nos mais diversos esportes eram aproximadamente o mesmo. E foi a partir deste ponto na história do esporte onde surge um diferencial: a preparação psicológica dos atletas.

Eles se deram conta de que o atleta necessitava de algo mais além do que as valências fisiológicas e orgânicas. Os esportistas necessitavam estar bem preparados psicologicamente para o evento esportivo do qual fossem disputar.

Para FEIJÓ (1992) "...tudo pode estar ótimo quanto ao preparo físico técnico e tático. Quando, entretanto, o preparo psicológico é péssimo, os músculos não produzem bem e as estratégias deixam de funcionar."

No aspecto psicológico, a ansiedade é tida como a emoção humana que mais influencia o rendimento esportivo, porém, sendo algo subjetivo, é mais difícil de ser detectada e mais difícil ainda de ser canalizada para o melhor aproveitamento do desportista. Por ser algo que foge da área de abrangência da Educação Física, a minoria dos atletas e das equipes esportivas se utilizam de recursos de controle do estresse e da ansiedade.

No presente trabalho, analisar-se-á os tipos possíveis de ansiedade e suas influências no desempenho atlético no esporte de alto rendimento.

Um atleta ansioso provavelmente poderá ter seu desempenho prejudicado, afetando suas ações motoras, e psíquicas.

É de grande valia que um atleta tenha seu nível de ansiedade reduzido ou, certas vezes, aumentado para que seu desempenho seja atingido no seu ponto máximo em busca da vitória.

Sendo assim, pode ser possível canalizar a ansiedade e controlá-la, para que possa ser usada de forma benéfica ao rendimento no esporte?

1.2 Justificativa

Com a crescente organização do esporte de alto nível, as competições estão ficando cada vez mais disputadas e, sendo assim, cada pequeno detalhe pode determinar quem será o vencedor.

Desta maneira, o trabalho de controle da ansiedade dos atletas tem fundamental importância como um preparo completo, visando a competição.

As metodologias aplicadas nos treinamentos não almejam o trabalho psicológico dos atletas. O trabalho de controle da ansiedade é aplicado apenas em pequenos grupos isolados, que se localizam nos grandes centros. Este trabalho não se tornou algo essencial e de fundamental importância do ponto de vista da maioria dos técnicos e treinadores desportivos.

Analisando mais a fundo, somente o futebol de campo e o voleibol são os esportes que dão mais importância quanto ao estado psicológico dos seus atletas. Contudo, este trabalho monográfico trará uma contribuição como fonte de pesquisa para auxiliar àqueles que pretendem implantar um trabalho de controle da ansiedade em suas equipes.

Também é preocupação deste trabalho comparar e discutir o maior número possível de autores especialistas na área o qual se propõe este estudo, e mostrar quais são as melhores maneiras de administrar o fenômeno da ansiedade no esporte rendimento.

1.3 Objetivos

- Verificar se a ansiedade e o estresse são causadores da diminuição da performance.
- Verificar se os fatores ligados ao estresse e à ansiedade são influenciadores do desempenho atlético.
- Apontar sugestões para diminuição da ansiedade e do estresse.

1.4 Metodologia

A presente pesquisa foi realizada através da análise de livros, textos e artigos, todos advindos de uma literatura específica, para o qual se propõe este trabalho monográfico.

As referências bibliográficas foram todas coletadas no município de Curitiba, através de consulta realizada nas seguintes bibliotecas: Biblioteca Pública do Paraná, Biblioteca do Departamento de Educação Física da Universidade Federal do Paraná, Biblioteca do Setor de Ciências Biológicas da Universidade Federal do Paraná, e da Biblioteca da Universidade Dom Bosco.

A metodologia desta pesquisa utiliza o método dedutivo, que tem como finalidade estudar uma premissa apresentada através de um problema, mostrando os prováveis caminhos para a resolução deste problema e os benefícios a serem adquiridos através das sugestões apresentadas.

Segundo LAKATOS (1991), “ o método dedutivo sacrifica a ampliação dos conteúdos para atingir a certeza”; o que vem a confirmar a validade da metodologia utilizada neste trabalho monográfico.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Análise sobre o fenômeno da ansiedade

Analisando do ponto de vista psicológico e desportivo, a ansiedade é uma das principais influenciadoras do desempenho. Muitos fatores podem gerar ansiedade em atletas, e quando ela surge, o técnico precisa ter o mínimo conhecimento para identificá-la.

Para CHAPLIN (1981, p. 33 – 34) em seu Dicionário de Psicologia, define ansiedade como um “sentimento mixto de receio e apreensão sobre o futuro, sem uma causa específica para o medo. Medo crônico de nível moderado. Medo forte e opressivo. Impulso secundário envolvendo uma resposta de evitação adquirida”.

Para CABRAL (1971, p. 37) ansiedade pode ser tida como um “estado emocional desagradável e apreensivo, suscitado pela suspeita ou previsão de um perigo para a integridade do ego, mas que não está presente na realidade objetiva”.

Para MACHADO (1997, p. 111) ansiedade “é um sentimento de insegurança causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente”.

Segundo GRUNSPUN (1966), citado por MACHADO (1997, p. 112), “todos os seres humanos sofrem, desde o nascimento, de um certo grau de ansiedade inevitável, que é capaz de preparar o indivíduo para suportar a ansiedade comum que a vida lhe causará nos anos subseqüentes”.

Para VISCOTT (1982) citado por MACHADO (1997, p. 112), “a ansiedade é o medo de perder alguma coisa, quer esse medo seja real ou imaginário. A intensidade da ansiedade dependerá da severidade da ameaça e da importância da perda para o indivíduo”.

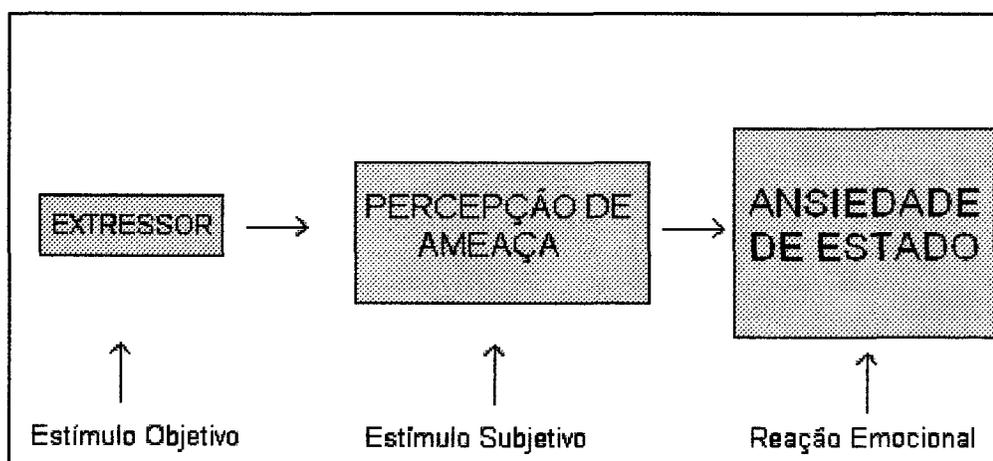
Em seu estudo, MACHADO (1997, p. 112) afirma ainda que a ansiedade pode ser tratada ainda como “uma resposta emocional determinada de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor,... e cuja realização ou resultado depende não apenas da própria pessoa, mas também dos outros”.

SHARKEY (1998, p.40) define ansiedade como “uma apreensão difusa de alguma ameaça indefinida, caracterizada por sentimentos de incerteza e desamparo... ... pode ser percebida como uma ameaça à auto-estima da pessoa”.

ENDLER (1997), citado por BECKER Jr. (2000, p. 158) afirma que “a ansiedade é uma emoção que inclui *perturbações subjetivas e corporais* que estão fora de proporções com a ameaça real, dirigida para o futuro e que produz desconforto”. Citando SPIELBERG (1973), BECKER Jr. (2000, p. 158) afirma que “o termo é utilizado para descrever estados emocionais tanto na área da normalidade como na área clínica. Ela envolve, usualmente, processos de mediação (pensamentos) que resultam em sentimentos que não são paralelos a algum perigo mensurável”.

SAMULSKI (2002, p. 165) citando SPIELBERG (1989) considera o estresse “um complexo processo psicológico que consiste de três grandes elementos: estressores, percepções ou avaliações de perigo (ameaça) e reações emocionais” (Ver figura 1).

Figura 1 – Conceito de estresse e ansiedade (Spielberg, 1989:04)



FONTE: SAMULSKI (2002, p. 166)

SAMULSKI (2002, p. 166) ressalta que “se um estressor é percebido como perigoso ou ameaçante, independente da presença de um perigo objetivo, uma reação emocional (ansiedade) é provocada”. Dessa maneira, Este autor coloca que certamente uma reação emocional, que é a ansiedade, aparecerá em qualquer indivíduo. Mas essa reação emocional será em graus diferentes em cada um.

Baseado em SPIELBERG (1989), SAMULSKI (2002, p. 166) coloca que “um aspecto interessante deste processo está relacionado com a fase intermediária do

mesmo, ou seja, com avaliação das circunstâncias como uma ameaça. Essa avaliação é influenciada pelas características individuais, capacidade de controle e experiências passadas, bem como pelo perigo objetivo inerente a situação”.

Este autor trata da ansiedade como uma característica semelhante entre as pessoas, porém não as coloca como iguais. Cada pessoa tem características individuais, capacidade de controle e experiências passadas umas diferentes das outras, ou seja, cada um reagirá de maneira diferente a um mesmo agente estressor causador da ansiedade. Mas o inverso é possível acontecer também; pessoas diferentes podem reagir (ansiedade-estado) de maneira semelhante a agentes estressores diferentes.

Todos os autores são unânimes em falar de ansiedade como algo que influencie o estado de equilíbrio do indivíduo. Causado este desequilíbrio, a pessoa não aparenta mais a normalidade, e seu desempenho corre o risco de ser afetado, ora negativamente, ora positivamente.

2.2 Ansiedade de estado e ansiedade de traço

CRATTY (1984, p. 86) citou que foi de SPIELBERG (1966) a idéia de se fazerem duas medidas separadas de ansiedade. Uma vem rotulada como avaliação de *ansiedade-traço* representava a disposição da personalidade de modo quase permanente, e a outra, *ansiedade-estado*, mostrava as reações do indivíduo a situações temporárias ou tensões situacionais.

BECKER Jr. (2000, p. 159) cita a ansiedade de estado como “um estado emocional que ocorre em determinado momento e que, segundo SPIELBERG (1970), subjetivo de receio e tensão, percebidos conscientemente pelo sujeito”.

Em seu trabalho, BECKER Jr. (2000, p. 159) afirma que a ansiedade de traço trata-se de ser “um componente estável e permanente, fazendo parte da personalidade da pessoa”.

Segundo SPIELBERG et al.(1970), citado por BECKER Jr (2000, P.159), ansiedade de traço “é uma disposição adquirida que leva o sujeito a perceber as circunstâncias objetivamente não perigosas (físicas ou psicológicas) como ameaçadoras, reagindo com níveis de ansiedade de estado totalmente desproporcionais ao risco objetivo”.

Citando os estudos de HACKFORT & SCHWENKMEZGER (1993), SAMULSKI (2002, p. 167) coloca que ansiedade-traço “é definida como uma predisposição adquirida no comportamento, independente do tempo, que provoca um indivíduo a perceber situações objetivamente não muito perigosas como ameaças, ou seja, tendência para perceber um amplo espectro de situações como perigosos ou ameaçadores”.

Ainda de acordo com HACKFORT & SCHWENKMEZGER (1993), SAMULSKI (2002, p. 167) coloca que “se uma pessoa avalia o meio ambiente ou tarefa como ameaça, isso pode ser considerado como sensibilidade e, se a prontidão para reagir em face de um potencial de ansiedade é enfatizada, pode se caracterizar como reatividade”.

Duas pessoas diferentes diante da mesma situação, podem avaliá-la como ameaçadora ou não. Mas o inverso também é verdadeiro. Duas pessoas diferentes podem ter reações diferentes diante da mesma situação. Uma delas pode se sentir ameaçada e a outra não.

COELHO & COELHO (1999, p.51), trata a ansiedade de estado como uma ansiedade reativa, e que ela “emerge como sendo a reação do indivíduo advinda de uma variedade de fatores estressantes sócio-psicológicos (expectativa de uma avaliação negativa ou reação agressiva, a percepção de uma atitude desfavorável de terceiros, uma ameaça a auto estima ou prestígio)”. Para este autor, para que o indivíduo fique ansioso, é necessário um fator estressante. Sem estresse, não há ansiedade.

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

COELHO & COELHO (1999, p. 51), tratam a ansiedade de traço como “a predisposição do indivíduo ser ansioso, ou seja, uma característica de personalidade, ou ainda, a diferença na susceptibilidade e na percepção da ameaça de fatores estressantes (Hanin em Staub, 1980)”.

SHARKEY (1998, p. 40) expõe sua definição de ansiedade de estado como sendo “uma fase emocional transitória caracterizada por sentimentos de tensão,

apreensão e nervosismo”. Este mesmo autor define ansiedade de traço como sendo “um nível relativamente estável de propensão à ansiedade, uma predisposição para responder a ameaças com ansiedade elevada”.

MACHADO (1997, p. 113) refere-se a ansiedade de traço como “uma característica relativamente permanente da personalidade do indivíduo. A ansiedade-estado é o conjunto de reações que variam nas diversas situações de acordo com as condições do próprio organismo. Ela representa a ansiedade inevitável do indivíduo diante uma situação normal, ou seja, aquela que não lhe oferece nenhum perigo”.

Segundo CRATTY (1984 p.84),

uma pessoa com elevado nível de ansiedade-traço vai responder com um alto nível de ansiedade-de-estado a um maior número de situações, do que uma pessoa com baixo nível de ansiedade-traço. Todavia, isso não significa que níveis baixos de ansiedade-traço acompanharão níveis baixos de ansiedade-estado, porém o número de situações que elevariam a ansiedade-estado será menor, quando comparado com pessoas, com níveis altos de ansiedade-traço.

De ROSE JUNIOR (1997, p. 149) cita que MARTENS (1977), baseado nos estudos de SPIELBERG, desenvolveu a teoria da *ansiedade-traço competitiva* que seria a predisposição de perceber eventos esportivos como ameaçadores e a eles responder com níveis variados de *ansiedade-estado competitiva*. *Ansiedade-estado-competitiva* é um estado emocional imediato e transitório expresso por respostas do indivíduo, que percebe certas situações como ameaçadoras, estando ou não presente o perigo real. Portanto, a ansiedade-traço competitiva pode ser um indicativo de como um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas ameaçadoras ao seu bem estar físico, psicológico e social.

Os autores tem definições semelhantes de ansiedade-traço e ansiedade-estado, e eles concordam que quanto maior o nível de ansiedade-traço, as chances são maiores para se ter um maior nível de ansiedade-estado.

Podemos ver que, indiretamente, os autores têm em comum acordo: a ansiedade-traço é uma característica de cada pessoa e se ela tiver um nível elevado deste tipo de ansiedade, provavelmente um maior número de situações deixará a pessoa ansiosa (ansiedade-estado) do que uma pessoa que possui níveis mais baixos de ansiedade-traço.

2.3 Ansiedade e medo

Todos nós, seres humanos, já experimentamos alguma vez em nossa vida o medo juntamente com a ansiedade. Inúmeras são as situações em nosso dia-a-dia que podem gerar ansiedade associada ao medo.

Trazendo para o lado do desempenho esportivo, MACHADO (1997, p. 116) cita que “a tensão do atleta devido à cobrança do técnico e dos espectadores torna-se um sentimento de medo, uma vez que não se pode garantir ao atleta que com esse ou aquele tipo de treinamento ele terá a performance esperada, chegando à vitória e debatendo-se contra a derrota”. Vemos aqui nas idéias deste autor, a importância de o técnico transmitir ao atleta informações seguras e um treinamento adequado, fazendo com que ele confie na metodologia do técnico juntamente com sua comissão, que com este treinamento ele pode ser o vencedor.

CRATTY (1984, p. 86) cita o medo como “uma avaliação racional de uma verdadeira situação ameaçadora”. Sendo assim, genericamente podemos afirmar que, sempre que de uma maneira ou de outra, estamos em desvantagem perante alguém, alguma situação, ou algo que possa vir a causar dano ou perda, o sentimento do medo poderá se fazer presente.

BURITI (1997, p. 73) afirma em seu trabalho que “a dor e o medo são dois fatores que podem ser considerados como geradores de ansiedade...”

O mesmo autor ainda fala que “o medo da contusão leva o atleta a realizar o movimento extremamente ansioso, se irá ou não se contundir, o que geralmente acarreta uma inibição na execução do movimento e, conseqüentemente, uma perturbação no desenrolar da ação e daí, realmente o movimento mal executado gera o fracasso”.

Em um estudo com dezenove jogadores de basquetebol profissionais na faixa etária dos vinte e três até trinta oito anos, DE ROSE Jr (1999, p. 224) observou que todos os jogadores que tiveram lesões mais graves e que os deixaram fora de atividade por muito tempo, sentiam medo de retornar às atividades por falta de segurança e confiança. Este autor afirma também que outros autores como JONES & HARDY (1990), GOULD et alii (1993b), SAMULSKI & CHAGAS (1996), BARBOSA & CRUZ (1997) e JAMES & COLLINS (1997) obtiveram resultados semelhantes em suas pesquisas que comprovam o medo relacionado a contusões.

Relacionando medo e ansiedade, HORNEY (1983, p. 143) afirma que: “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”.

Visto isso, o nível da ansiedade que um indivíduo pode apresentar está proporcionalmente ligado às situações que a pessoa está envolvida. Vemos a necessidade, por exemplo, de se diminuir a importância da competição, com intuito de amenizar os níveis de ansiedade dos atletas, pois o atleta ansioso sabe exatamente o que lhe aflige, porém seu técnico ou treinador não.

THOMAS (1983, p. 192) afirma que “os sentimentos do medo no esporte podem ter múltiplas causas. Assim, o atleta pode ter medo do fracasso que ameaça sua performance. Estaria mal preparado ou sente-se incapaz”.

Relacionando o medo à contusão, THOMAS (1983, p. 192) afirma que “o atleta tem medo da contusão, em consequência de movimentos mal executados... ..o prognóstico mental de uma possível ocorrência produz medo”. Percebe-se que segundo THOMAS (1983), se o treinador, preparador físico, fisiologista, etc, de sua equipe de competição não lhe dão condições de no mínimo disputar de igual para igual, a ansiedade-estado pode ser elevada ainda mais.

De maneira mais técnica THOMAS (1983, p. 192 – 193) refere-se ao medo da contusão como uma “perda de pré-requisitos reguladores e diretores emocionais e cognitivos da performance, o que provoca uma perturbação no desenrolar da ação e com isto, de fato, o fracasso...”. Dessa maneira, para THOMAS (1983, p. 192 – 193), uma coisa leva a outra, ou seja, se um atleta está ansioso ele pode vir a sentir medo de alguma maneira, se ele sente medo, alguma perturbação na sua ação desportiva irá acontecer, e se ele está perturbado durante um ato desportivo, suas chances de executar um movimento de maneira incorreta são maiores, e se ele executa movimento errados, suas chances de se lesionar são maiores também.

COELHO & COELHO (1999, p. 51) citando SIMON e MARTENS (1979); GRUBER E BEAUCHAMP (1979) refere-se que “os termos ansiedade, medo e tensão são usados comumente como sinônimos de stress”. Desta maneira, estes autores lidam com nomenclaturas diferentes para os mesmos sintomas físicos e psicológicos que podem ser percebidos pelos treinadores desportivos ou psicólogos de equipes desportivas.

THOMAS (1983, p. 193) relaciona o medo e a ansiedade a outros fatores no meio esportivo. Este autor diz que “o atleta pode ter medo do vexame social. A prática do esporte geralmente se dá perante a observação de outras pessoas... ..fracassos diante de observadores podem significar para o atleta uma diminuição do valor da sua capacidade e com isto, da sua personalidade”.

Este mesmo autor fala a respeito das conseqüências do fracasso nas competições, e que tais fracassos podem gerar castigos, tais como exclusão da equipe, prejuízos financeiros, etc.

Porém, THOMAS (1983, p. 193) ainda ressalta que “nas competições esportivas, sempre haverá uma certa dose de medo ligada à ação desportiva, e que este medo provavelmente virá acompanhado de ansiedade”. Entretanto, este autor não se refere, por exemplo, se uma equipe é muito superior à outra equipe, se os níveis de ansiedade da primeira seriam os mesmos se esta não conhecesse seu adversário e fizesse projeções negativas da competição se inferiorizando, talvez os níveis de ansiedade (estado) seriam bem maiores.

Para KAPLAN & SADOCK (1990, p. 328),

o medo e a ansiedade são emoções semelhantes, são sinais 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.

Desta maneira, este autor afirma que a ansiedade está relacionada a algo que ainda não está acontecendo, porém está na eminência de ocorrer, mas não se sabe ao certo o que é.

2.4 Sinais de ansiedade

Não é muito fácil identificar o atleta que esteja ansioso, pois muito raramente ele dirá ao seu técnico ou treinador que está ansioso com medo do que está por vir, porém podemos observar alguns sinais que podem denunciar que o sujeito está com nível de ansiedade inadequado.

KAPLAN & SADOCK (1990, p. 328) definem que “ocorre uma sensação de vazio no estomago, opressão no peito, palpitações, transpiração e as vezes urgência

repentina de evacuar e a predominância de tensão muscular”. Com esta última, observamos que o atleta tem dificuldades no controle muscular, que pode gerar até mesmo dificuldades em se locomover.

CRATTY (1984, p. 97) coloca alguns outros sinais que podem ser percebidos também, como: taquicardia, sudorese, respiração ofegante, boca seca e maior frequência em urinar.

BRANDÃO (1995, p.24) mostra outros sinais que também podem ser detectados que são: taquicardia, ‘frio na barriga’, ‘arrepio na espinha’, medo e algumas outras.

Vemos que, em parte, há um consenso entre os autores para os sinais que podem ser percebidos pelo treinador, porém algumas delas como ‘frio na barriga’, ‘arrepio na espinha’, medo e taquicardia, não são tão fáceis de serem percebidas, a menos que o próprio atleta diga sobre seu estado de ansiedade.

2.5 Níveis de ansiedade

A ansiedade está presente em todos os atletas, isto é um fato. Porém, ela se apresenta em níveis variados, sendo que níveis muito altos ou níveis muito baixos de ansiedade podem ser prejudiciais para o atleta, mas quando a pessoa tem um nível de ansiedade adequado, dizemos que ela está psicologicamente adequada ou preparada psicologicamente para ter seu desempenho máximo na competição.

KAPLAN & SADOCK (1990, p. 329) afirmam que quando a ansiedade não está em seu nível ótimo, começam a aparecer reações de ordem cognitiva (pensamento negativo, medo, apreensão) e de ordem somática (tensão muscular, taquicardia, pouca explosão muscular).

Geralmente a pessoa que está ansiosa tem consciência apenas de um sentimento desagradável (que pode ocorrer em dois componentes: um fisiológico, onde ocorre sudorese, palpitações, e outro, de consciência, de estar nervoso ou com medo) e raramente sente desconforto, não identificando a origem da ansiedade.

KAPLAN & SADOCK (1990, p. 329) ressaltam que não devemos desconsiderar os efeitos de ordem psíquica, onde, dependendo do nível de ansiedade apresentada, 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.

BECKER Jr. (2000, p. 164-165) tem a seguinte definição de ansiedade somática: “a ansiedade somática é a excitação fisiológica que repercute no corpo da pessoa (frequência cardíaca, respiração, tensão arterial, ondas galvânicas da pele, etc.)”.

E para este mesmo autor ansiedade cognitiva é “a preocupação, (pensamentos negativos) do desportista que precede a competição”.

Este autor afirma que estes dois tipos de ansiedade podem interferir e agir de formas diferenciadas no atleta. Para BECKER Jr. (2000, p. 165) “a ansiedade cognitiva está associada negativamente com a produção do atleta. Isto significa que quanto mais ansiedade cognitiva, menor rendimento do desportista”.

E quanto a ansiedade somática, “...na medida que fosse crescendo, favoreceria a produção até chegar a um ponto ótimo. Além deste ponto o rendimento seria prejudicado.”

Para KAPLAN & SADOCK (1990, p.329) 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.

As pessoas que estão ansiosas, geralmente tem consciência apenas de um sentimento desagradável (sudorese, palpitações, nervosismo e medo) e raramente sentem algum desconforto maior não identificando a origem da ansiedade, sendo que assim, torna-se mais difícil determinar o nível da ansiedade.

2.6 Teoria do “U” invertido

Segundo BECKER Jr (2000, p. 162) a teoria do “U” invertido (**ver figura 2**) é originária de YERKES & DODSON (1908) os quais fizeram experiências com ratos que foram submetidos a diferentes choques elétricos (baixos, médios e altos) e controlaram o seu rendimento.

Ainda de acordo Com BECKER Jr (2000, p. 162) a teoria “é de que na medida em que os níveis de ativação aumentam, vai aumentando o rendimento até

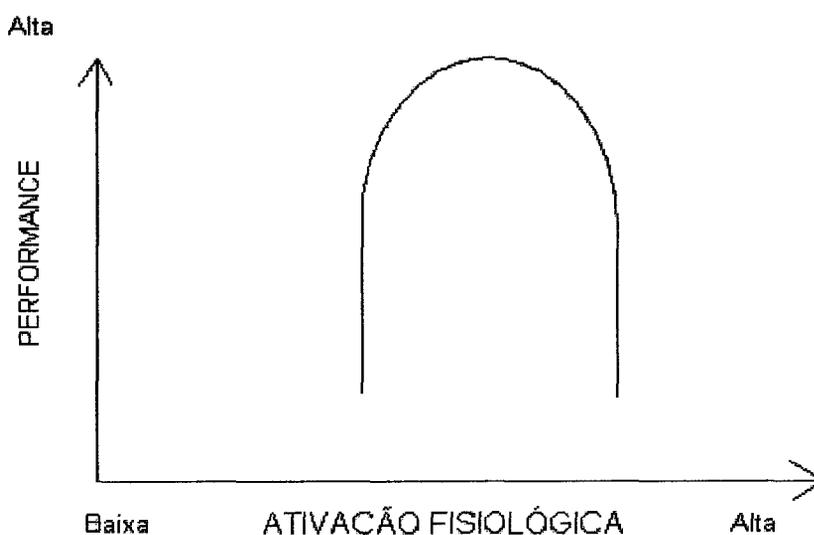
chegar a um nível ótimo, após o qual, qualquer ativação a MAIS ou a MENOS tenderá a reduzi-lo”.

Analisando este autor, vemos que o atleta necessita estar ansioso para que seu rendimento seja otimizado, porém a ansiedade demasiadamente alta ou baixa tende a vir a prejudicar seu desempenho.

De acordo com BUCETA (1994), citado por BECKER Jr. (2000, p.163), existem duas grandes vias pelas quais o rendimento poderia sofrer interferências: “atuando sobre variáveis fisiológicas como o grau de tensão muscular, a mobilização de energia física, a coordenação motora e outras qualidades que podem afetar a execução de movimentos necessários para o rendimento”. A outra via seria a via psicológica, que incidiria sobre “a atenção, o processamento da informação e a tomada de decisões” .

Vemos que um nível de ansiedade inadequado pode afetar muito o desempenho de um atleta e necessariamente ele necessita deste nível ótimo de ansiedade, o qual se refere a teoria do “U” invertido (ver figura 2). BECKER Jr. (2000, p. 163) cita que vários outros autores como MATARAZZO, ULLET & SASLOW (1955); POWEL (1974); KLAVERA (1977); SONSTROEM & BERNARDO (1982); COOK et al. (1983); MURPHY, WOOLFOLK & BUDNEY (1984) obtiveram resultados que comprovam a teoria do “U” invertido criada por YERKES & DODSON (1908).

Figura 2 – Teoria do “U” invertido



FONTE: SAMULSKI (2002, p. 168)

Entretanto SAMULSKI (2002, p.168-169) coloca que alguns autores como HARDY (1990); SAMULSKI, CHAGAS & NITSCH (1996) criticam a teoria do “U” invertido. Ele refere-se de que há “uma crença de que o ótimo nível de ativação aconteça sempre no ponto central do contínuo da ativação”.

2.7 Teoria da Catástrofe

A Teoria da Catástrofe (HARDY, 1990), citada no trabalho de BECKER Jr (2000, p. 166) refere que “a influência da ansiedade sobre o rendimento depende da interação entre a excitação (arousal) e a ansiedade cognitiva”.

Segundo este autor, quando o atleta estiver demasiadamente tenso e ansioso, haverá um momento em que, com o aumento da excitação fisiológica, seu desempenho cairá rapidamente (catástrofe).

Cabe ao treinador e ao psicólogo da equipe ou do atleta, auxiliá-los a enfrentar situações prevista pelo modelo de HARDY (1990).

Este modelo de interpretação da ansiedade não foi citada pelos demais autores relacionados neste trabalho, ficando com uma explicação muito vaga do que seria este modelo de interpretação da ansiedade em atletas.

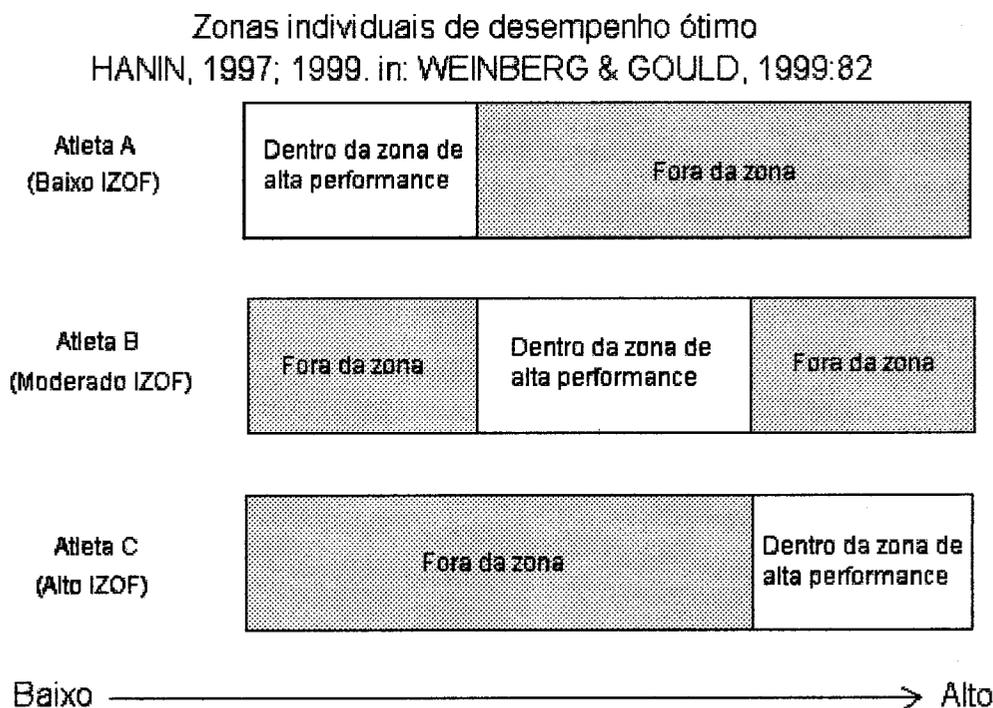
2.8 Teoria das “Zonas de Funcionamento Ótimo” – ZOF

De acordo com BECKER Jr (2000, p. 163) esta teoria foi apresentada por HANIN (1980) que analisou os níveis de ansiedade-estado em ginastas russos antes de competições. Ele pôde observar que existe uma zona de ansiedade-estado onde o atleta certamente obterá o seu melhor desempenho, e que qualquer outro nível de ansiedade, seja ele mais baixo ou mais alto, ocasionará um desempenho ruim.

Entretanto, HANIN (1980) citado por BECKER Jr. (2000, p. 163) ressalta que esta “zona de funcionamento ótimo” é diferente em cada atleta. Alguns podem entrar na ZOF com níveis muito baixos de ansiedade, mas outros só conseguem obter o máximo da sua performance com níveis muito altos de ansiedade-estado.

Já SAMULSKI (2002, p. 169) coloca que HANIN (1997; 1999) desenvolveu um modelo alternativo, chamado de “modelo das zonas individualizadas de desempenho ótimo” (*individualized zones of optimal functioning – IZOF*).

Figura 3 – Zonas individuais de desempenho ótimo



Fonte: SAMULSKI (2002, P. 169)

De acordo com o modelo do IZOF (Ver figura 3), um nível ótimo de ansiedade nem sempre corresponde ao ponto central da ativação, mas ela varia individualmente.

SAMULSKI (2002, p. 169) recomenda que o técnico de um atleta ou de uma equipe de atletas ajude seu atleta ou seus atletas a encontrar sua zona ótima específica de ativação antes e durante a competição, pois alguns atletas necessitam estar muito ansiosos para renderem ao máximo, e já outros necessitam baixar seus níveis de ansiedade, pois têm seu melhor desempenho quando estão mais calmos.

Analisando o modelo apresentado no trabalho de SAMULSKI (2002, p. 169), vemos que depois de atingida a zona de alta performance, o atleta é ainda capaz de suportar variações nos níveis de ansiedade, desde que não saia da zona de trabalho onde seu rendimento é máximo, pois não se trata de um ponto de alta performance

de trabalho, e sim uma região de grande nível de performance física. Assim, se o desportista está dentro da zona de performance otimizada, e seu nível de ansiedade estado se eleva um pouco, ele ainda pode ser capaz de manter seu rendimento.

2.9 Teoria da inversão

Esta teoria foi apresentada inicialmente por KERR (1985) que se refere à ansiedade dependendo da maneira como a pessoa pode interpretá-la (BECKER Jr., 2000, p. 165).

BECKER Jr. (2000, p. 165) diz que “um atleta pode vivenciar seu nível de ansiedade somática como algo agradável e isto motivá-lo a enfrentar uma competição com toda sua energia”. Mas este mesmo autor afirma que “um outro desportista pode ter o mesmo nível de excitação fisiológica e senti-la como um fato desagradável, e que repercutirá em redução do seu desenvolvimento na competição”. Dessa maneira, isso depende da personalidade de cada um, pois alguns gostam de desafios perante dificuldades, e já outros, podem se sentir reprimidos quando se defrontam com algo que lhes é desafiador.

A autora que apresentou esta teoria (KERR, 1985) citada por BECKER Jr. (2000, p. 165) afirma que estes níveis de ansiedade apresentados por atletas estão sempre sujeitos a inversões, que em determinado momento o atleta pode inverter sua interpretação da ansiedade do momento, passando de uma sensação agradável, para uma sensação desagradável e vice-versa.

Entretanto, a teoria da inversão não foi explicitada de maneira clara pelo autor, porém ele sugere que os atletas ou a equipe de atletas sejam preparados psicologicamente pelos seus treinadores ou pelos psicólogos que atuam na área desportiva, utilizando-se de técnicas cognitivas aplicadas ao esporte, de acordo com a teoria da inversão.

2.10 Influencia da ansiedade nos níveis de atenção

A atenção é um requisito quase que indispensável para que se possa realizar ações motoras voluntárias de uma maneira correta.

Citando KAHNEMAN (1973); WOODWORTH (1938) e WICKENS (1984), BECKER Jr. (2000, p. 167) diz o seguinte sobre a atenção:

A atenção pode ser focalizada em diferentes objetos dependendo do nosso interesse que pode ser permanente ou momentâneo, assim como das propriedades dos estímulos envolvidos. É mais fácil por a atenção num estímulo diferente daquele que se tem do que em algum facilmente confundível com outro. Quando queremos nos concentrar na tarefa, os sons ocasionais e outros estímulos irrelevantes do ambiente são conhecidos como distratores, porque orientam nossa atenção para longe. Quando há distratores, podemos manter nossa atenção no trabalho que estamos realizando, mas gastaríamos mais energia.

Com base em BECKER Jr. (2000, p. 167-168), que se baseou nos estudos de ROBERTS et al. (1986), existem dois tipos de atenção: atenção concentrada e atenção difusa. A atenção concentrada é quando uma pessoa foca sua atenção num único ponto ou uma única ação excluindo todos os demais estímulos do ambiente. Mas já a atenção difusa é justamente o oposto. É quando o indivíduo direciona sua atenção para perceber o maior número de estímulos que estão presentes a sua volta.

Alguns esportes (tênis de mesa, 100 metros rasos, etc.) utilizam mais a atenção concentrada e outros (futebol, voleibol, basquetebol, etc.) usam mais a atenção difusa. Entretanto, todos os esportes utilizam os dois tipos de atenção, mas em graus e em momentos diferentes da competição.

Como já vimos, a ansiedade pode estar presente no atleta em graus diferentes, e em cada grau, poderá afetar a atenção do desportista para a ação motora a ser executada.

Figura 4 – Níveis de ansiedade e acesso de informação

Níveis de ansiedade e acesso de informação (LANDERS, 1985)
Baixo → Falhas devidas a demasiadas informações que chegam à consciência.
Moderado → Parecem funcionar melhor. A pessoa exclui estímulos irrelevantes e atende aos importantes.
Altos → Há um estreitamento da atenção. Sinais relevantes não são detectados o que deteriora a produção.

FONTE: BECKER Jr. (2000)

Analisando a tabela acima, vemos que ela reforça a teoria do “U” invertido, onde um nível ideal de ansiedade é necessário para que o desempenho possa ser o melhor possível, e assim, com a ansiedade no seu nível ótimo, o nível de atenção também pode ser o melhor possível, que é o nível moderado de modo geral.

Nos níveis mais baixos de ansiedade, a pessoa está demasiadamente desconcentrada e muitas informações chegam à consciência do indivíduo. Níveis moderados de ansiedade são ideais para o melhor desempenho, os estímulos desnecessários (a torcida, por exemplo) são descartados e a atenção se volta totalmente para o que se está fazendo. Já níveis muito altos de ansiedade influenciam negativamente a atenção, pois aspectos relevantes da atividade não são detectados (como por exemplo um companheiro livre esperando para receber a bola, num jogo de futebol), e desta maneira a performance fica prejudicada, ficando sua atenção focalizada em uma área mais restrita do que a ideal.

Em seu estudo CRATTY (1984, p. 91) afirma que “níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o ‘campo’ da atenção, e o atleta poderá começar a prestar atenção somente a um número limitado de sinais”. Entretanto, este fato de o atleta “esquecer o que tem a sua volta” pode ser algo positivo em certos esportes (por exemplo, os 100 metros rasos), onde o indivíduo necessita estar ao máximo com sua atenção voltada para si.

CRATTY (1984, p. 91) refere-se à atenção concentrada como sendo “atenção focal” e refere-se à atenção difusa como sendo “atenção ampla”. Apesar deste autor utilizar nomenclaturas diferentes, seus significados são semelhantes.

CRATTY (1984, p. 91) coloca como um exemplo um jogador de basquete, que em determinados momentos necessita de atenção focal ou concentrada, quando se tem o intuito de acertar a cesta. Mas em outro momento necessita mais de atenção ampla ou difusa, quando ele deseja passar a bola ou observar onde se encontram os jogadores adversários. Desta maneira, um nível muito alto de ansiedade-estado poderia dificultar a percepção deste jogador em perceber quais companheiros estão livres (atenção difusa ou ampla).

2.11 Ansiedade e o nível de tensão muscular

CRATTY (1984, p. 90) coloca em seu estudo que a ansiedade e a tensão muscular foram estudadas por muito tempo de forma isolada. Mas este autor as coloca com uma íntima relação.

Citando WEINBERG & HUNT (1976), CRATTY (1984, p. 90) afirma que “sujeitos muito ansiosos tem excesso de tensão muscular em seus desempenhos quando comparados a sujeitos menos ansiosos...”.

Ainda com relação a CRATTY (1984, p. 90) é fato real de que pode ocorrer tensão muscular em determinada região (nos braços, tomando como exemplo um jogador de golfe) e que um alto nível de ansiedade somática e de ansiedade-estado causam tensão muscular localizada.

Porém nem sempre um aumento na tensão (pressão para vencer, medo, fracasso, etc) causa aumento na atividade muscular, isso depende de como cada um a interpreta.

Este autor refere-se a isso como sendo ‘a síndrome do esforço’, que se manifesta como um excesso de fadiga e dor muscular, onde ao invés da tensão muscular ser aumentada, ela é diminuída. Porém, esses sinais não tem causas físicas, tornando o diagnóstico errôneo muito fácil de ocorrer. Geralmente esta síndrome tem origem inconsciente, devido provavelmente à algum trauma anterior (podendo ser até mesmo um trauma na infância) e que o excesso de ansiedade neste atleta pode causar até mesmo problemas físicos.

BECKER Jr. (2000, p. 171) concorda com CRATTY (1984, p. 90-91) dizendo que “o aumento da ansiedade somática aumenta a tensão muscular”, porém não faz referencia nenhuma com relação à ‘síndrome do esforço’.

Sendo assim, o treinador fica responsável por detectar isto em seus atletas (se a equipe ou o desportista não possuírem um psicólogo) e o encaminharem para um tratamento psicológico adequado, para que sejam investigadas as causas e, se possível, curá-lo.

2.12 Ansiedade e sua relação com o estresse no esporte

2.12.1 Análise sobre o fenômeno do estresse

A prática de atividade física é um meio eficaz para combater o estresse, desde que realizada com prazer, alegria e de maneira adequada. Exercícios de relaxamento, com finalidade de aliviar as tensões musculares localizadas são recomendados de forma a propor mudanças fisiológicas interessantes e benéficas ao organismo (BURITI, 1997, p. 143).

Porém, o esporte de alto rendimento é um fato gerador de grande quantidade de estresse.

Dentre os vários aspectos psicológicos que podem ter influência sobre o desempenho, o estresse é um dos mais importantes. O fator crucial para determinar a qualidade do desempenho esportivo é a capacidade do atleta em lidar com o estresse (DE ROSE Jr ; DESCHAMPS & KORSAKAS, 1999, p. 218).

COELHO & COELHO (1999, p. 51), citando os estudos de COELHO & COELHO (1998) sugerem uma definição de estresse como sendo um "desequilíbrio psicossomático, proveniente de uma situação específica de ameaça a integridade física e mental do indivíduo". Dessa maneira, esses autores propõem que o estresse é fator resultante do conjunto de causas ameaçadoras ao psicológico do indivíduo e à sua integridade física.

COELHO & COELHO (1999, p. 51) ressaltam ainda que "a situação por si só não leva ao estresse, mas sim a percepção que o indivíduo tem da situação específica e dela ser ou não ameaçadora a ele".

Sendo assim, uma mesma situação que pode ser fato gerador de estresse para determinado indivíduo, pode não ser para outro.

DE ROSE Jr. (1998, p. 126) ressalta que "há um número reduzido de instrumentos para se detectar as causas, sintomas e conseqüências do estresse para o atleta, qualquer que seja seu nível". Este autor ressalta que as análises sobre este aspecto são feitas a partir de estudos com suas manifestações na forma de ansiedade, como sendo a ansiedade somática, cognitiva, emocional e social.

DE ROSE Jr.; DESCHAMPS & KORSAKAS, (1999, p. 218) citando os estudos de PASSER (1984) afirmam que

nem sempre a competição representa uma fonte de estresse para o atleta. Isto dependerá dos recursos que o mesmo possui para lidar com estas fontes, além das qualidades pessoais e das experiências passadas. Para os atletas bem preparados a competição terá um caráter desafiador. Mas para aqueles que não apresentam os requisitos mínimos necessários ela representará uma ameaça ao seu bem estar físico, psicológico e social,

provocando altos níveis de estresse e transformando-se em um fator negativo e redutor do desempenho.

DE ROSE Jr.; DESCHAMPS & KORSAKAS, (1999, p. 218) colocam que

de maneira geral, entende-se que o estresse competitivo, em qualquer fase da competição, pode ser gerado por situações direta ou indiretamente relacionadas a ela ou, de acordo com DE ROSE Jr. (1996) a situações inerentes e adjacentes ao processo competitivo. As situações inerentes ao processo competitivo são aquelas que fazem parte diretamente do processo, podendo estar relacionadas ao próprio indivíduo e/ou ao meio ambiente.

Dessa maneira, fica claro para estes autores que a competição não é a própria causa do estresse e que podem haver outros fatores implícitos.

Para SAMULSKI (2002, p. 157) sua definição para o estresse é a seguinte: “é o produto da interação do homem com seu meio ambiente físico e sociocultural”. Este mesmo autor, citando os estudos de NITSCH (1981), coloca que “existem fatores pessoais (processos psíquicos e somáticos) e ambientais (ambiente físico social) que interagem no processo de surgimento e gerenciamento do estresse”.

BECKER Jr. (2000, p. 111) concorda com SAMULSKI (2002, p. 157) colocando em seu trabalho a mesma definição citada por NITSCH (1981).

BECKER Jr. (2000, p. 111) coloca que “o estresse surge de acordo com as condições internas e externas e de suas proporções, o **meio ambiente** (condições externas) indica com qual probabilidade uma determinada realidade provoca o estresse (tipologia do estresse) e com que frequência se encontra esta realidade no dia a dia (epidemiologia)”.

Para este autor, o meio ambiente é o fato gerador do estresse. Sem um estímulo externo, não há estresse.

Entretanto, BECKER Jr. (2000, p. 116) ressalta o seguinte em seu estudo:

Uma primeira dificuldade resulta com certeza da compreensão dos processos de retroalimentação. Um estado de desequilíbrio provocado por um estímulo poderá levar a uma reação (por exemplo: tentativa de controle), que conduzirá para o estado de estresse, e as consequências deste estado tomam-se novamente em outros estímulos de estresse (modificações da pessoa e/ou meio ambiente através de uma avaliação subjetiva)... ...a resposta do indivíduo está relacionada com as características do estímulo e com o padrão de interpretação da pessoa, ou seja, como ela avalia e percebe subjetivamente o estímulo.

Dessa maneira, fica claro que para este autor, o aparecimento do estresse em uma pessoa é uma coisa muito complexa, e também como este estado de estresse pode evoluir. Trata-se de uma 'bola de neve' que não para de crescer, onde com o aumento do estresse, a pessoa pode provocar novas respostas para o que está acontecendo, e estas novas respostas podem ser o fator gerador de mais estresse ainda.

SAMULSKI (2002, p. 161) dá ainda uma definição biológica para o estresse. Ele coloca que o estresse "está ligado a diferentes problemas, como intervenção cirúrgica, excitação, emocional, cansaço mental e corporal, fadiga, dor, medo, exigência da concentração, frustrações, perda de sangue ou em um resultado inesperado que exige necessariamente uma mudança no estilo de vida".

SAMULSKI (2002, p. 162) tem também uma concepção psicológica do estresse, que segundo ele, é a mais importante. Dentro da concepção do estresse psicológico, ele coloca que existem subdivisões do estresse psicológico sendo elas: estresse psíquico, estresse objetivo (vivências conscientes de estresse) e estresse cognitivo ou mental.

BECKER Jr. (2000, p. 113) concorda com SAMULSKI (2002, p. 162) que a concepção psicológica do estresse é a mais importante delas.

SANTOS & SHIGUNOV (2000, p. 78) citando BONAMIN (24) colocam que "o homem é o único ser vivo capaz de ser seu próprio agente estressor, através de seus pensamentos, angustias e inseguranças diante da vida".

SANTOS & SHIGUNOV (2000, p. 78) citando ANSHEL apud DE ROSE Jr. (15) considera que "o estresse é um fator inevitável, sendo positivo quando visto como uma necessidade de alcançar ou manter uma ativação ótima antes e durante o evento, ou negativa, quando advém de pressões externas ou internas do próprio atleta".

Para SANTOS & SHIGUNOV (2000, p. 78)

o importante é manter o equilíbrio daí a importância de se detectar os níveis de ansiedade e a influência dos agentes estressores, pois para PASSER apud DE ROSE Jr. (15) nem sempre a competição é encarada como ameaçadora, obviamente que dependerá do nível do atleta, das suas experiências e da grande quantidade de recursos que ele tem para encará-las, aí o estresse pode ser em nível ótimo.

Mas quando o estresse se acumula demais, ele pode vir a prejudicar. Muitas situações estressantes podem se acumular e gerar 'ansiedade generalizada' que tem como possível consequência o 'ataque de pânico', que num aspecto mais evoluído pode se tornar uma depressão.

Mas MACHADO (1997, p. 130) citando os estudos de FONTANA (1994) ressalta que "certos níveis de estresse parecem psicologicamente benéficos, renovando nosso interesse pela vida, possibilitando-nos pensamentos mais rápidos, levando-nos a maior produtividade".

Sendo assim, fica claro que para esse autor existe um nível ótimo de estresse que pode vir a ser benéfico, mas se este nível é ultrapassado, pode ocorrer esgotamento psicológico, podendo acarretar em uma queda do desempenho.

SAMULSKI (2002, p. 175) ressalta que para se avaliar o grau de estresse que um atleta apresenta "deve-se levar em consideração fatores tais como: idade, sexo, nível de rendimento e modalidade... ..atletas jovens, do sexo feminino e com pouca experiência tendem a apresentar valores mais elevados em relação ao estresse competitivo".

Assim, vemos que o estresse, da mesma maneira que ansiedade, é algo subjetivo, e que depende da interpretação de uma situação como estressora ou não. Essa maneira de interpretar o estresse levando em consideração o nível de cada atleta, o esporte que ele pratica, o nível de competitividade de cada esporte, além das características individuais, é algo que foge ao tradicionalismo dos técnicos e treinadores desportivos no Brasil.

2.12.2 Estressores no esporte

MACHADO (1997, p. 131) citando o trabalho de SAMULSKI (1992) coloca que "existe uma variedade de estressores internos e externos, que podem desestabilizar o atleta, antes e durante a competição".

MACHADO (1997, p. 131), classifica os estressores em grupos, que são os seguintes:

- Estressores externos: hiper-estimulação através de barulho, luz, dor, situações de perigo.
- Estímulo que induzem à necessidades primárias: alimentação, água, dormir, temperatura, clima

- Estressores da performance: superexigência, sub-exigência, falha, crítica, censura, elevada responsabilidade.
- Estressores sociais: isolamento social, conflitos pessoais, mudança de hábito, morte de parente.

Já BRANDÃO (1995, P. 25) coloca que estressores são estímulos que podem causar ansiedade, com origem de natureza física, psicológica ou social, e os classificou da seguinte forma:

A) ESTRESSORES EXTERNOS

- Modificações no "imput sensorial", por uma super estimulação ou uma restrição de estímulos (barulho luz e vibração);
- Estímulos de dor (elétrico, térmico, químico, mecânico);
- Uma situação ou simulação de perigo (simulador de voo, acidentes, cirurgia).

B) ESTÍMULOS QUE LEVAM A PRIVAÇÃO DAS NECESSIDADES BÁSICAS

- Comida;
- Água;
- Sono;
- Exercícios e atividades.

C) ESTRESSORES DE PERFORMANCE

- Demanda excessiva (pressão de tempo, muitos jogos, treinamento excessivo);
- Pouca demanda (monotonia ocasionada pelo treinamento);
- Fracassos em situações de performance, insatisfação com o trabalho.

D) ESTRESSORES SOCIAIS

- Isolamento social
- Conflitos de relacionamento com técnicos ou membros da equipe;
- Modificações de hábitos;
- Viagens muito longas;
- Concentração por muito tempo;
- Isolamento dos parentes.

E) OUTROS ESTRESSORES

- Conflitos (decisões sobre muitas alternativas);
- Incerteza sobre eventos futuros;
- Reações de torcidas;
- Esporte de alto risco
- Fuso horário, comida de outros países;
- Conflito com a família por causa do esporte;
- Imprensa
- Patrocinador.

Assim, vemos que esta autora dá uma relação mais completa dos fatores que podem ser geradores de estresse, entretanto podem existir outros fatores que não foram colocados.

DE ROSE Jr.; DESCHAMPS & KORSKAS, (1999, p. 225-227) colocam uma série de fatores que podem ser geradores de estresse em uma competição desportiva, que são:

- o grau de importância de um jogo;
- os companheiros de equipe (disputa para ser o titular);
- o técnico
- a falta de competência para realizar uma tarefa (habilidade e fundamentos);
- a arbitragem;
- adversários considerados favoritos;
- mau condicionamento físico;
- influencia de pessoas importantes relacionadas à disputa (dirigentes patrocinadores, etc);
- planejamento e preparação geral de sua equipe.

E dentro deste universo de variáveis, o autor ressalta que a mais importante delas é o grau de importância de um jogo ou de um evento esportivo. Quanto maior for a importância de uma partida, a probabilidade de se ter um maior estresse aumenta.

SANTOS & SHIGUNOV (2000, p. 79), citando os estudos de SAMULSKI (1992); SAMULSKI, CHAGAS & NITSCH (1996); MACIEL (1997), colocam que existem dois tipos de fatores estressores; eles podem ser exógenos e endógenos. Os exógenos são: morte, doença, dificuldades financeiras, condicionamento inadequado, brigas, conflitos, torcida, e a arbitragem. E os fatores endógenos são: valores, vivências esportivas, tipo de personalidade, interesse pessoal, modo de reagir à vida, impulsos e afeições.

Mas em uma competição desportiva, para o atleta não interessa se o estresse que ele está sentindo é exógeno ou endógeno. Este tipo de preocupação tem que ser do treinador, pois é necessário saber se a origem de seu estresse para saber como ensinar o atleta a agir perante este ou aquele tipo de estresse.

Coisas que podem ser muito simples para alguém, para outra pessoa podem ser algo que possa vir a gerar estresses, pois como vemos anteriormente, depende da maneira como cada um interpreta uma situação.

Assim, vemos que não há unanimidade em citar todos os fatores geradores de estresse, pois eles são muitos. Um simples ato de dirigir um automóvel para determinada pessoa é algo extremamente prazeroso, mas para outra pessoa pode ser algo muito estressante (transito intenso, por exemplo).

2.13 Ansiedade, estresse e pressão

2.13.1 A pressão das torcidas

A ansiedade está diretamente ligada à pressão, que também está ligada ao estresse. 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, mas por outro lado, há atletas que não se importam com a situação a enfrentar, não alterando sua performance.

A grande maioria dos atletas sofre influencia externa quando está se treinando ou atuando em uma partida. Esta influencia pode ser presente (torcida no local, técnico, arbitragem, etc.) ou ausente (telespectadores, familiares, amigos e colegas). Certamente essa influencia externa irá afetar seu desempenho esportivo, ora positivamente ora negativamente.

MACHADO (1997, p. 134) coloca que “a importância subjetiva que investimos sobre um gesto contribui para a formação de idéias e planos que culminarão na realização de ações, com o melhor ou pior performance, dependendo de nosso controle emocional, valendo lembrar que cada tipo de personalidade responderá, a seu modo, para este conjunto de dados”.

Quando as condições mudam, tais como as condições de treino para a competição real, podemos esperar que a presença de pressão mude proporcionalmente. Entretanto como analisamos anteriormente, para alguns atletas este aumento de pressão pode ser benéfica, mas para outros pode ser algo terrivelmente maléfico.

BURITI (1997, P. 73), colocando a torcida como fonte de pressão para um atleta, diz o seguinte: “um fenômeno que também ocorre no esporte é a transferência dos processos emocionais entre o praticante e a torcida. O praticante se identifica com a torcida, o que lhe traz uma grande confiança no seu desempenho, reduzindo assim a probabilidade de um alto nível de ansiedade referente à incerteza do resultado obtido”. Ou seja, para este autor, o apoio da torcida pode ser benéfico para um melhor desempenho do atleta.

Com relação à torcida, BURITI (1997, p. 113) cita que “a presença do público tem influência relevante, por si só, e é de considerável importância em relação às atitudes e comportamentos de certos jogadores, o que provoca um clima

tenso, gerando brigas durante eventos esportivos, ou ainda, apatia e inércia”. Assim, este autor considera que a torcida dita o ritmo da competição.

Porém, não podemos generalizar. Cada jogador reage de uma maneira diferente. O que se tem a fazer é ensinar ao atleta como lidar consigo mesmo da melhor maneira possível.

Já MACHADO (1997, p. 145) colocando em questão a presença da torcida adversária, diz o seguinte: “temos indivíduos que só conseguem obter êxito em competições, quando se deparam com o público adversário, passando a jogar em função do público que está fora da quadra, e não mais com a equipe adversária”. Assim sendo, para este autor existem equipes e atletas que se sentem bem com situações de muita pressão. Mas vale lembrar, que esta é uma característica individual, ou uma característica de um grupo de atletas, que só conseguem obter um alto nível de performance com altos níveis de ansiedade e estresse.

MACHADO (1997, p. 145) coloca ainda que existem ainda outros tipos de desportistas. Aqueles que somente conseguem obter êxito com um público que prestigia e aqueles que jogam apenas quando a torcida está incentivando. Para este último grupo, quando a torcida não os incentiva (ou não os pressiona), ele não conseguem obter o máximo rendimento (ansiedade-estado muito baixa).

Entretanto, MACHADO (1997, p. 146) ressalta que o comportamento da torcida também depende de cada esporte. Neste caso, comparo o torcedor do tênis de campo, com o torcedor do futebol de campo. No tênis de campo, tradicionalmente não existem ‘algazarras’, ‘gritos’, ‘batuques’ e ‘palavrões’. Isto afetaria muito a concentração dos jogadores. Já no futebol de campo, tradicionalmente estes aspectos citados acima são geralmente presentes, e não atrapalham a concentração da maioria dos jogadores.

CRATTY (1984, p. 190) afirma que

nem sempre é fácil estudar e prever quais as influências que o público exercerá sobre a conduta emocional e motora do atleta. Variáveis tais como a proximidade dos espectadores podem operar mudanças discretas nas respostas neuromotoras dos atletas. Do mesmo modo, a maneira de o atleta encarar o público, como ele o valoriza, como recebe as críticas, etc. são fatores que influenciam seu desempenho ou suas reações aos torcedores.

Em relação a isto, CRATTY (1984, p. 190) ressalta que existem outros fatores ligados à torcida que podem influenciar o desempenho de um atleta, que são:

- torcida muito grande;
- atuar só;
- atuar em grupo;
- a gritaria da multidão;
- a capacidade do atleta de ignorar insultos;
- a personalidade do atleta;
- os aplausos do público.

Fica claro para este autor, que a influencia que um atleta pode sofrer quando está competindo, pode vir de várias maneiras; e suas respostas a estes aspectos também podem ser muito variadas.

Assim sendo, um atleta com um auto índice de ansiedade-traço pode ter seu desempenho prejudicado, pois um maior número de situações podem deixá-lo ansioso.

MACHADO (1997, p. 147) coloca que “o tipo de torcida e sua atuação são fatores que interferem direta e indiretamente em atletas; sua composição vai desde a família do jogador, a torcida organizada, telespectador no campo ou no ginásio, o telespectador pela televisão ou rádio, a imprensa, o técnico, e os próprios companheiros de equipe”. Porém, este autor não define de maneira clara o que é interferir de maneira direta e indireta no desempenho de um desportista.

MACHADO (1997, p. 77-78) afirma que

o atleta precisa ser preparado para enfrentar situações esportivas com todo tipo de torcida. As informações passadas ao atleta, sobre as torcidas, tornam-se um fator muito importante no modo como ele vai encará-la. O atleta deve ser avisado sobre qual tipo de grupo social pode encontrar, como ela costuma agir, com que grau de hostilidade aquele grupo costuma atuar, como tentar anular a ação dela, (...) mesmo que entre eles estejam seus familiares mais próximos.

Em seu estudo, CRATTY (1984, p. 190) citando os estudos de LOY (1968) coloca os torcedores em três categorias:

1. “Consumidores primários” – os que ficam profundamente envolvidos no esporte e assistem pessoalmente aos eventos.
2. “Consumidores secundários” – espectadores através da televisão ou do rádio, mas não freqüentam pessoalmente os eventos esportivos.
3. “Consumidores terciários” – pessoas que de vez em quando, interessam-se pelo esporte, não como espectadores ou através dos meios de comunicação. São

indivíduos que discutem esporte com outros e lêem as páginas esportivas dos jornais.

Assim, cada categoria de torcedor irá exercer um grau diferente de pressão em seus atletas. Cada atleta se sente pressionado de diferentes maneiras; há aqueles que ficam extremamente ansiosos com a presença de familiares observando-o em uma disputa, porém este mesmo atleta pode ter seu desempenho até mesmo aumentado quando se joga perante uma torcida adversária.

Colocando em questão o nível de aprendizado de um atleta, com a presença de espectadores, vemos que há uma relação. BURITI (1997, p. 119) citando os estudos de SINGER (1977) coloca que “a influência do espectador repercutirá no atleta de maneira significativa dependendo do nível de aprendizagem em que ele se situe. Em atletas que estão em estágio inicial de aprendizagem, a influência do espectador poderá repercutir de maneira prejudicial em seu desempenho...”. Em contrapartida, este mesmo autor ressalta que “os atletas que já possuem um alto nível de habilidade terá seu desempenho favorecido ou então sem nenhuma influência significativa, diante das influências dos espectadores”. Para este autor, o grau de aprendizado de um movimento pode vir a influenciar no seu desempenho esportivo.

Considerando as torcidas familiares, vemos que para os autores da área da psicologia desportiva, este tipo de torcida também pode vir a influenciar o desempenho de um atleta.

BURITI (1997, p. 117), citando os estudos de PAIVIO (1964) sobre a sensibilidade de um atleta à torcida, levando em consideração a sua educação na infância, observa que “os pais ao fazerem descaso ao sucesso e punirem o fracasso, provavelmente, terão filhos com comportamentos extremamente angustiados na presença do público”.

Segundo BURITI (1997, p. 117), “a família pode ser uma torcida presente e, como tal, pode inibir ou incentivar o desempenho do atleta variando de acordo com as habilidades técnicas que possui, o que nos permite dizer que, de uma certa maneira, os atletas mais novos sofrem mais com a presença de seus familiares, do que os atletas mais experientes”.

Em seu trabalho, BURITI (1997, p. 117) coloca que a influência dos pais na educação da criança tem determinação crucial na maneira do atleta lidar com as torcidas. Este autor diz o seguinte:

De acordo com GUSSON (1989), existem vários tipos de atitudes paternas que favorecem e estimulam determinados tipos de comportamentos: pais superprotetores que se manifestam através de excesso de atenção e carinho, tornando seu filho tímido, retraído, com dificuldades para aprender e se adaptar aos colegas ou aceitar o público (FERRAN, 1990). Pais autoritários que se caracterizam pela punição demasiada, querendo ser sempre obedecidos, não admitindo erros, permanecendo indiferentes ao sucesso de seus filhos, deixando-os sujeitos a tendências para complexos de inferioridade e expectativa ao fracasso. Serão futuramente, em sua maioria, atletas que não conseguirão enfrentar nenhum tipo de torcida.

Vemos que assim, este autor leva em consideração as experiências passadas que o atleta teve, para determinar seu tipo de personalidade. Isto seria objeto de estudo de técnicos e psicólogos desportivos, para que orientem e amenizem isto no atleta.

Com relação às características das torcidas familiares, MACHADO (1997, p. 76), citando os estudos de MACHADO (1986, 1984), afirma que “os pais, com seus poderes e autoridades, são os torcedores mais ácidos. Revelam-se pessoas de uma cobrança acima da média e, devido a aproximação afetiva, exercem o direito de insultar, esbravejar e gesticular como se, com tal atitude, os erros ou indecisões assistidas pudessem vir a ser eliminadas da partida”.

Em oposição ao parágrafo anterior, MACHADO (1997, p. 76) fala sobre a torcida familiar silenciosa, que segundo ele, pode ser tão perigosa quanto a primeira. Ele afirma que “no silêncio, são armazenadas todos os lances e premeditações da partida, para numa conversa reservada vir a tona, como uma cobrança pesada e impossível de ser paga”.

Assim sendo, vemos que é necessária uma atuação intermediária da torcida familiar. É necessário que ela não muito exigente, mas que também não seja calada.

O que fica claro e é consenso entre os autores estudados, é que certamente a torcida, independente do tipo ou característica, pode vir a influenciar o desempenho de um atleta, porém, isto depende muito das características individuais de cada um.

Observando todos os tipos de torcida de maneira geral, MACHADO (1997, p. 78) afirma que “é praticamente impossível um indivíduo, diante dos valores que a

sociedade traça, participar e se mostrar neutro ou indiferente diante de qualquer situação acalorada ou silenciosa, gerada pelo seu gesto desportivo. Este indivíduo sempre vai 'achar' alguma coisa, ou melhor: vai 'sentir' algo".

De certo modo, o atleta, o técnico, a torcida ou os pais estão envolvidos, mas cada um em graus diferentes. Isto depende muito, pois cada um possui uma personalidade diferente e têm necessidades diferentes, e assim, cada um reage ou age de forma diferente frente à mesma situação. Mas o ponto central disto, é que nem todos estão conscientes disto, tão pouco do risco que isto provoca (MACHADO, 1997, p. 78).

Como sugestão para a pressão que uma torcida pode vir a gerar em um atleta, MACHADO (1997, p. 78 – 79) ressalta que é necessário saber os descontentamentos do atleta "tentando conhecer seus atletas, tentando saber que vida familiar leva seu atleta, conhecer sua família, sua origem, sua relação em casa, o tipo de sociedade em que ele vive, quais dos seus valores são realmente importantes para o atleta, enquanto cidadão...".

2.14 Técnicas de controle do estresse e da ansiedade

O controle do estresse e da ansiedade em um atleta é algo plenamente possível. Citando os estudos de NITSCH & HACKFORT (1981), SAMULSKI (2002, p. 177) afirma que

as possibilidades de controle do estresse, em princípio, podem ser deduzidas com base nas seguintes considerações: se um atleta, por exemplo, tem medo antes de uma competição importante ou diante de um determinado adversário, ele poderá tentar dominar esse medo de diferentes formas. Por um lado, poderá se preparar para a competição treinando intensamente, se informando bem sobre o adversário ou até mesmo evitando competir. Com essas medidas procura-se influir nas condições que geraram o medo, de maneira a eximí-lo. Essas medidas se denominam técnicas de controle das condições.

Por outro lado, o esportista poderá reagir ao medo, que ele avaliou diretamente pelos sintomas, realizando exercícios de relaxamento ou simplesmente procurando reduzi-lo ao evitar contatos com o adversário. Essas medidas são denominadas de técnicas de controle dos sintomas.

Tabela 1- Técnicas de controle do estresse segundo Nitsch e Hackfort (1981: 305)

	Controle das condições	Controle dos sintomas
Auto-regulação Pelo esportista	Boa preparação para o jogo	Emprego das técnicas de psico-regulação
	Descanso suficiente (dormir bem)	Conversas destinadas à distração
	Aprender técnicas de psico-regulação	Apoio dos espectadores
	Influenciar o rival	Evitar o contato com o rival
Regulação Externa pelo Treinador	Treinamento técnico e tático	Emprego de técnicas de psico-regulação
	Mudanças nos métodos de treinamento	O treinador como motivador do jogador
	Viagem aos jogos com antecedência necessária	Alcançar um bom clima nos treinos

FONTE: SAMULSKI (2002, p. 178)

SAMULSKI (2002, p. 179) dá seus esclarecimentos sobre o que é auto-regulação e o que é regulação externa. No caso da auto-regulação

o esportista tanto é o sujeito como o objeto da influência. As providências correspondentes são tomadas, condicionadas pelas próprias intenções. Entre as medidas de auto-regulação no esporte de alto nível, podem ser citadas, por exemplo, a preparação individual para uma competição, a adoção de técnicas de relaxamento ou de motivação, ou buscar influenciar o adversário, etc.

No caso da regulação externa (regulação pelo treinador),

O jogador se torna objeto da influência de outra pessoa. Nesse caso, o processo se dá com apoio do técnico ou dos colegas de equipe. Entre outras, temos as seguintes condutas de regulação: o técnico prepara taticamente os jogadores em função dos adversários; o técnico motiva os jogadores durante o jogo; o técnico acalma os jogadores nervosos; o treinador consegue um bom ambiente de trabalho, etc.

Vemos que nos dois tipos de regulação, o esportista é o centro dos acontecimentos. Mas vale lembrar, que alguns tipos de atletas necessitam de um

alto grau de estresse e de ansiedade para que seu rendimento seja otimizado, e para isso, o treinador precisa conhecer o tipo de personalidade que cada um tem.

Alguns princípios tem sido estudados recentemente dentro do campo da psicologia do esporte, onde o problema geral tem sido preparar um atleta para a performance de alto nível, ajustando o nível de excitação para atender as exigências da tarefa.

BURITI (1997, p. 143) e MACHADO (1997, p. 138) citam as mesmas regras de controle do estresse proposta por NITSCH (1996):

- Evite que o estresse se desenvolva de forma exagerada. Não é possível evitar totalmente situações de estresse, porém é importante prevenir o seu desenvolvimento que pode prejudicar a saúde, o rendimento e as relações sociais. Para isto, deve-se conseguir o controle da situação real ou a modificação da percepção e avaliação da mesma.
- Quando você se encontra em situação de estresse, aprenda a controlá-la. Através do treinamento psico-regulativo é possível aprender a controlar seus próprios sintomas de estresse e também através de medidas sistemáticas de recuperação, pode-se reduzir rapidamente os efeitos negativos do estresse.
- Analise calmamente cada situação vivida e verifique o que é bom e o que é melhorado; muitas vezes somos levados a desgastes por situações que não merecem destaque em nosso dia-a-dia. Inclusive as prioridades precisam ser muito analisadas, para que não as dimensionemos para além da medida que merecem.

Fatores relacionados com o meio ambiente, pessoas, família e tarefas, somente são considerados estressores quando a pessoa que detecta tais fatores percebe uma elevada necessidade ou uma alta dificuldade de adaptação, ou quando a situação de incerteza é incontrolável, gerando um claro e indissolúvel problema.

BECKER Jr (2000, p. 126) cita que as técnicas de controle do estresse e da ansiedade são divididas em duas grandes categorias: técnicas somáticas (por exemplo: relaxamento progressivo, respiração e ativação) e técnicas cognitivas (por exemplo: hipnose, imaginação, concentração e automotivação). Porém, este autor não dá muitas explicações sobre quais seriam estas técnicas.

SAMULSKI (2002, p. 180 – 187) também divide as técnicas de controle do estresse e da ansiedade nessas mesmas duas categorias. Nas técnicas Cognitivas, ele as subdivide em outras seis subcategorias, e cita frases e ações que os atletas podem usar para melhor exemplificá-las:

Técnicas de repressão:

- 'Derrotas importantes eu esqueço imediatamente'

- 'Eu reprimo meu medo diante do adversário'
- 'Experiências desagradáveis eu simplesmente ignoro'
- 'Para mim a torcida nem existe'

Técnicas de distração:

- 'Eu me desligo de tal forma, que eu penso mesmo é na minha namorada'
- 'Para me distrair, eu procuro outras pessoas e converso com elas'

Técnicas de esclarecimento e certificação:

- 'Eu procuro informações sobre os pontos fortes e fracos do meu adversário'.
- 'Antes do jogo eu chuto várias vezes a gol para testar minha forma do dia'

Técnicas de esclarecimento e racionalização:

- 'Eu digo para mim mesmo que eu não me empenhei nos treinos'
- 'O adversário era bom demais'
- 'Nós adotamos a tática errada'

Técnicas de acentuações:

- 'Eu penso nos meus pontos fortes'
- 'Então eu procuro descobrir os pontos fracos do meu adversário'

Técnicas de relativizações:

- 'Mas eles são piores do que nós'
- 'Da outra vez você jogou pior do que hoje'

Essas técnicas podem ser aplicadas em tanto em atletas que competem coletivamente quanto individualmente.

CRATTY (1984, p. 102) afirma que

os enfoques mentalistas para alívio da tensão requerem regularidade e métodos precisos. É provável que alguém que se acalma durante vinte minutos por dia seja beneficiado por essa prática, quer siga um método específico, quer não. Acredita-se, contudo, que técnicas de meditação sejam apropriadas para um determinado atleta através da combinação de diversos enfoques, inclusive prática de relaxamento, treino mental de importantes técnicas e algum tipo de reorientação cognitiva.

SAMULSKI (2002, p. 183) coloca em sua pesquisa algumas técnicas somáticas, e as divide em duas subcategorias: técnicas de respiração e treinamento autógeno.

Este autor afirma que as técnicas de respiração e relaxamento foram desenvolvidas inicialmente por LINDEMANN (1984) e afirma que "por meio de movimentos respiratórios, pretende-se relaxar todo o organismo e os segmentos corporais (princípio da generalização do relaxamento)".

Seus efeitos principais são:

- Relaxa todo o corpo e a mente por meio da respiração profunda (princípio da generalização);

- Aprende-se o autocontrole e autodomínio sobre seu próprio corpo e mente;
- Reforça auto-afirmações positivas, pensamentos, imagens positivas e processos positivos de meditação;
- Melhora a capacidade mental de relaxamento e conseqüentemente a saúde mental e qualidade de vida.

SAMULSKI (2002, p. 185) cita um guia básico de exercícios propostos por LINDEMANN (1984), e recomenda algumas observações antes de começá-los:

- Adote uma posição cômoda num lugar tranquilo e agradável. Feche os olhos. Desenvolva uma atividade mental positiva para o exercício. Concentre-se no seu próprio ritmo de respiração bem profunda. A inspiração acontece naturalmente. Após a inspiração, começar imediatamente com a fase de expiração. Após a expiração, faça um pequeno intervalo (não forçar esse intervalo).
- Após a fase de expiração profunda, continue com a fase de inspiração. A relação entre inspiração e expiração difere de pessoa para pessoa. Com média geral, recomenda-se contar, na fase de inspiração internamente, até três e na fase de expiração, até cinco.
- No final dos exercícios de respiração, abra os olhos e aplique uma fórmula positiva de auto-afirmação. Exemplo: 'Eu estou me sentindo tranquilo, concentrado, cheio de energia e pronto para a competição'.

Estas são recomendações de como se procede as técnicas de respiração. SAMULSKI (2002, p. 185) coloca que os exercícios de respiração são bem fáceis serem executados e podem ser feitos em qualquer lugar. Ele recomenda que, dependendo do momento, pode-se reduzir ou aumentar o tempo dos exercícios de respiração. Num treino ou antes da competição, podem ser feitos até dois minutos de relaxamento (relaxamento parcial). Após o treino ou a competição é possível fazer de cinco a dez minutos de relaxamento (com música de relaxamento). E no dia que precede a competição (de preferência antes de dormir) é possível fazer um relaxamento profundo (cerca de dez a quinze minutos).

Segue abaixo um quadro proposto por LINDEMANN (1984), que é citado nas pesquisas de SAMULSKI (2002, p. 185):

Tabela 2 – Programa básico de respiração profunda

Programa básico de respiração profunda (RP)	
De LINDEMANN (1984)	
1ºExercício	Estou totalmente tranquilo e alegre.

continua

	conclusão
1º Exercício	Minha consciência está no antebraço direito – posso senti-lo Estou sentindo a mão direita – a palma da mão, minha expiração prolongada está fluindo para lá.
2º Exercício	Estou sentindo o antebraço esquerdo – estou sentindo a mão esquerda – a palma da mão esquerda. Minha expiração está fluindo para lá. Estou totalmente calmo e tranqüilo
3º Exercício	Estou sentindo a região da nuca – pele da cabeça relaxada, testa lisa – pálpebras tranqüilas – rosto relaxado Estou totalmente tranqüilo e calmo
4º Exercício	Estou sentindo o centro do meu abdome. A expiração prolongada está fluindo para lá Estou sentindo a coxa direita – a perna direita – estou sentindo o pé direito – a planta do pé – minha expiração está fluindo para lá. Estou totalmente tranqüilo e calmo
5º Exercício	Estou sentindo a coxa esquerda – a perna esquerda – estou sentindo o pé esquerdo – a planta do pé – minha expiração está fluindo para lá. Estou totalmente tranqüilo e calmo
6º Exercício	Estou sentindo o quadril direito – a expiração profunda está fluindo para lá – estou sentindo o quadril esquerdo –expiração profunda está fluindo para lá. Estou sentindo a musculatura das costas – a expiração profunda está fluindo para lá. Estou sentindo a musculatura das costas – a expiração profunda está fluindo para lá.
7º Exercício	Estou sentindo a musculatura das costas – a expiração profunda está fluindo para lá. Estou me concentrando no centro do meu abdome (corpo). Estou sentindo um bem-estar geral. Estou totalmente tranqüilo e calmo.

Finalização: Contagem regressiva: três, dois, um: abrir os olhos – alongar o corpo.
Duração do programa: Aproximadamente de oito a dez minutos

FONTE: SAMULSKI (2002, p. 185)

Estes exercícios podem ser aplicados individualmente ou em grupo. Isto não afetará a concentração de cada um, se feita em grupo.

SAMULSKI (2002, p. 186) coloca em seu trabalho o treinamento autógeno. Este treinamento é basicamente feito por hipnose e foi desenvolvida por SCHULTZ (1969). Ela é capaz de produzir relaxamentos totais e seus benefícios são muito bons.

Seus benefícios são: a recuperação e o descanso; o autocontrole; auto-regulação de funções corporais; aumento do rendimento; autodeterminação; a autocrítica e o autocontrole.

Porém, são exercícios que devem ser feitos com a orientação de um médico ou de um psicólogo.

Segue-se abaixo, uma tabela a qual se refere a um programa de treinamento autógeno básico. Deve-se repetir as frases (seguir o número de vezes que se deve repeti-las, e 'mentalizá-las', imaginando que realmente está acontecendo.

Tabela 3 – Programa de treinamento autógeno

Programa de treinamento autógeno de SCHULTZ adaptada de LINDEMANN (1984)	
Exercícios básicos de treinamento autógeno	
1 – Estou totalmente tranqüilo	Duas vezes
2 – O braço direito está muito pesado Estou totalmente tranqüilo	Seis vezes Uma vez
3 – O braço direito está muito quente Estou totalmente tranqüilo	Seis vezes Uma vez
4 – O coração bate tranqüilo e forte Estou totalmente tranqüilo	Seis vezes Uma vez
5 – Respiro totalmente tranqüilo e regular Estou totalmente tranqüilo	Seis vezes Uma vez
6 – O plexo solar irradia calor Estou totalmente tranqüilo	Seis vezes Uma vez
7 – Sinto a fronte agradavelmente fresca Estou totalmente tranqüilo	Seis vezes Uma vez
8 – Formulas específicas, por exemplo Espero com alegria o momento da competição	Seis vezes
Reativação: Braços duros, firmes – respiração profunda – abrir os olhos!	

FONTE: SAMULSKI (2002, p. 188)

Este tipo de treinamento causa, segundo o autor, tranqüilidade, coração e respiração totalmente tranqüila e o corpo fica quente.

Em seguida, o mesmo autor propõe uma tabela dos benefícios que cada frase mentalização é capaz de provocar.

Tabela 4 – Efeitos do treinamento autógeno

Efeitos do treinamento autógeno segundo LINDEMANN (1984)		
Classe de exercício	Fórmula de Exercício	Efeitos
Tranquilização	“Estou totalmente tranqüilo”	Tranquilização geral do corpo e da mente
1 Exercício do peso	“O braço direito (esquerdo) está muito pesado”	Relaxamento muscular e tranquilização geral
2 Exercício do calor	O braço direito (esquerdo) está muito quente	Relaxamento dos vasos sanguíneos, tranquilização
3 Exercício do coração	“O coração bate totalmente tranqüilo e forte”	Normalização do trabalho cardíaco, tranquilização
4 Exercício da respiração	“Respiração totalmente tranqüila e regular”	Harmonia e tranqüilidade na respiração
5 Exercício dos órgão abdominais	“O plexo solar irradia calor”	Relaxamento e harmonia de todos os órgão abdominais
Exercício da cabeça	“Sinto a fronte agradavelmente fresca”	Cabeça mais fresca, mais claro, relaxamento dos vasos sanguíneos na área da cabeça, tranquilização

FONTE: SAMULSKI (2002, p. 189)

Além das técnicas autógenas de controle do estresse e da ansiedade, SAMULSKI (1988, p. 36) citando os estudos de GABLER (1987) cita o acompanhamento psicológico onde o objetivo é “influenciar atletas como indivíduos e equipes como grupos sociais de tal forma, que possam realizar suas possibilidades máximas de rendimento na competição. Neste contexto, as metas específicas do rendimento esportivo devem constituir a base da regulação psíquica na competição”.

Este mesmo autor cita ainda o aconselhamento psicológico, onde esta tarefa caberia a um psicólogo; e este psicólogo ajudaria atletas e treinadores a encontrar a melhor maneira de lidar com o estresse, encontrando sua segurança e autoconfiança.

2.15 O Papel do treinador desportivo

BECKER Jr (2000, p. 173) coloca que “ser treinador é uma das profissões mais difíceis, mas também pode ser muito gratificante. Não fosse assim, não haveria tanto treinamento no esporte. Vencer competições nas mais distantes cidades, proporcionar um clima de crescimento individual e grupal para seus atletas, ser reconhecido por toda uma sociedade,...”

Visto que cada torcedor, independente de sua idade, classe, cor ou religião, acha que sabe tudo sobre ser um treinador, e dessa maneira, vai pressionar seu técnico e sua equipe preferida para que vença sempre.

Em seus estudos, MACHADO (1997, p. 73) afirma que “...tanto o técnico como o atleta possuem anseios e desejos que podem ou não ser semelhantes. As necessidades podem não ser necessariamente iguais ou próximas, porém cabe ao técnico saber aprender a lidar com estes valores”.

Sem dúvida nenhuma o trabalho psicológico deve ser feito por um psicólogo, mas como o esporte brasileiro não possui estrutura concreta, onde o psicólogo não faz parte, caberá na maioria das vezes ao treinador desenvolver o ‘trabalho psicológico’. É claro que o treinador não deve assumir o papel do psicólogo, mas alguns conhecimentos devem ser empregados aos atletas para tentar reduzir a ansiedade. Neste contexto CRATTY (1984, p. 97) salienta que é importante reduzir a importância dos jogos ou competição na mente do atleta e a ameaça de castigo resultante da derrota.

Segundo DANTAS (1985, p. 52) a preparação psicológica é a parte do treinamento desportivo, que tem por objetivo possibilitar ao atleta atingir o máximo de suas potencialidades, mobilizando suas vontades sendo que para isso, é fundamental que o treinador conheça seu atleta e saiba conduzi-lo no argumento e na competição. No período de treinamento, o treinador e o psicólogo (caso a equipe possua), devem ser cuidadosos para conduzir uma dinâmica de grupo com a equipe, onde o treinador buscará uma consciência da nova estrutura, pois o medo de perder é evidente, já que o atleta ainda não se adaptou ao estresse competitivo, e ainda não existe a superconfiança em cada um.

DANTAS (1985, p. 52) frisa que todo tempo livre do atleta deve ser ocupado, tomando cuidados com sua alimentação e seu sono, de maneira adequada, pois na hora da competição eles devem estar preparados e calmos.

Assim, níveis altos de ansiedade e estresse podem ser controlados por técnicas diversas e o treinador durante os treinamentos deve reconhecer qualquer esforço realizado pelo atleta, tanto nos treinamentos quanto nas competições.

O treinador é a pessoa mais importante dentro da engrenagem esportiva; é necessário que ele tenha uma personalidade muito equilibrada, um controle emocional e bom senso acima dos padrões normais, uma vez que tomará todas as decisões nos momentos mais importantes e difíceis. É fundamental que o treinador trate o atleta como pessoa, saiba entender seus problemas e suas dificuldades resultantes do dia-a-dia, e não somente cobrar nos treinamentos um resultado positivo. Neste aspecto, CRATTY (1984, p. 89) citando os estudos de BRAMWEL, MASUDA, WAGNER & HOLMES (1980) afirma que o treinador deve se relacionar e se comunicar com o atleta nos vários aspectos e assuntos, e não conviver e conversar somente sobre treinamentos e competições.

3 CONCLUSÃO E SUGESTÕES

Foram analisados os principais estudos sobre a ansiedade e sobre o estresse e suas conseqüências. É possível concluir que o rendimento ou performance do atleta poderá ser prejudicado de acordo com o nível de ansiedade em que ele se encontre. Fica evidenciado que para se atingir o nível ideal de ansiedade de cada atleta, os profissionais ligados a eles devem fazer um trabalho muito intenso, onde não só os aspectos físicos devem ser considerados, mas também suas características pessoais. Entretanto, há exceções. Foi observado que, de acordo com a individualidade de cada desportista, eles necessitam de um nível de ansiedade adequado para obter seu máximo rendimento. Assim, há indivíduos que necessitam estar muito ansiosos e estressados para obterem seu máximo rendimento. O inverso também é válido; há aqueles indivíduos que necessitam estar muito relaxados para que seus desempenhos sejam otimizados.

Ficou claro que a ansiedade e o estresse, assim como os fatores ligados a esses fenômenos, como por exemplo: os níveis de atenção, a tensão muscular causada pelo excesso de ansiedade e estresse, a pressão das torcidas, a pressão de agentes externos (arbitragem, patrocinadores, técnico), são **prováveis** influenciadores da performance física, pois isso depende de como cada atleta interpreta o que está acontecendo ao seu redor.

É importante salientar que enquanto profissionais de Educação Física, na função de treinadores, preparadores e supervisores, deveremos estar atentos às nuances que os nossos atletas apresentam do ponto de vista psicológico, haja visto que na busca de melhores resultados e com o avanço da Ciência do Desporto a psicologia não pode ser desconsiderada.

Também cabe a nós, exigirmos que dentro do esporte, a figura do profissional de psicologia esteja presente, pois estaremos alicerçados por um profissional capacitado que só trará facilitadores na busca da melhor performance.

Como no esporte, mais precisamente no esporte brasileiro, ainda não possuímos uma estrutura real que possibilite a inclusão da psicologia dentro das técnicas de treinamento empregadas aos atletas, dificilmente veremos resultados e ações mais significativos que poderão fazer frente ao desporto mundial. Hoje em dia, o trabalho psicológico se faz muito presente somente nos grandes centros do Brasil,

e nos esportes de maior destaque, como por exemplo, o Futebol de Campo e o Voleibol.

Conclui-se neste trabalho, que é amplamente possível canalizar a ansiedade e o estresse de cada atleta, em busca do seu nível ideal, respeitando a individualidade de cada um.

Foram apresentadas algumas técnicas de controle do estresse e da ansiedade que podem ser usadas, desde que na ausência do profissional de psicologia, em quaisquer esportes e categorias do esporte competitivo no Brasil por nós profissionais de Educação Física e que possivelmente, maximizarão os desempenhos individuais e coletivos.

Ficou evidente para mim, que a busca de informações sobre o tema seria algo muito difícil, pois a maioria da literatura sobre o assunto era escassa e muito antiga, porém, com muito esforço e muita procura, foi possível encontrar alguns autores com publicações recentes como SAMULSKI (2002), BECKER Jr (2000), BURITI (1997) e MACHADO (1997).

REFERÊNCIAS

1. BECKER Jr, Benno. **Manual de psicologia do esporte & exercício**. Editora Novaprova, 1ª edição, Porto Alegre-Rs, 2000.
2. BRANDÃO, Maria Ferreira. **Movimento em medicina**. Ano V – nº1: Limay, 1995.
3. BURITI, Marcelo de Almeida. **Psicologia do esporte**. Editora Alínea; São Paulo-SP; 1997.
4. CABRAL, Álvaro. **Dicionário de psicologia e psicanálise**. Editora Expressão e Cultura, 1971.
5. CHAPLIN, James P. **Dicionário de psicologia**. Publicações Dom Quixote, Lisboa, 1981.
6. COELHO, Ricardo Weigert; COELHO, Yara Beduschi. **Revista treinamento desportivo, volume 4, número 3, págs 49 a 60**, Curitiba-PR, 1999.
7. CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte**. Editora Prentice-Hall do Brasil LTDA, segunda edição, Rio de Janeiro-RJ, 1984.
8. DANTAS, E. H. M. **A prática da preparação física**, 2 ed. Rio de Janeiro, Editora Sprint, 1985.
9. De ROSE JUNIOR, Dante. **Revista paulista de educação física, volume 2, número 11, págs 148-154**, Dezembro de 1997.
10. De ROSE JUNIOR, Dante. **Revista paulista de educação física, volume 2, número 12, págs 126-137**, Dezembro de 1998.
11. De ROSE JÚNIOR, Dante; Sílvia DESCHAMPS & Paula KORSAKAS. **Revista paulista de educação física, volume 2, número 13, págs 217-229**, Dezembro de 1999.
12. FEIJÓ, Olavo G. **Corpo e movimento: uma psicologia para o esporte**, Rio de Janeiro-RJ, Shape edições e promoções, 1992.
13. HORNEY, K. **A personalidade neurótica do nosso tempo**. Tradução de Octávio Alves Velno, São Paulo: Difel, 1983.
14. KAPLAN & SADOCK. **Compêndio de psiquiatria**. Segunda edição, Porto Alegre-RS, Editora Artes Públicas, 1990.
15. LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 3 ed. São Paulo: Atlas, 1996.

16. MACHADO, Afonso Antonio. **Psicologia do esporte – temas emergentes I**. Editora Ápice, 1ª edição, Jundiaí-SP, 1997.
17. THOMAS, Alexandre. **Esporte: Introdução à Psicologia**. Editora Ao livro técnico S/A ind. E comércio, Rio de Janeiro-RJ, 1983.
18. SAMULSKI, Dietmar Martin. **Psicologia do esporte**. Editora Manole LTDA, primeira edição brasileira, Barueri-SP, 2002.
19. SAMULSKI, Dietmar Martin. **Revista Paulista de Educação Física, volume 2, número 3, págs 35-37**, Dezembro de 1988.
20. SANTOS, Saray Giovana dos; SHIGUNOV, Viktor. **Revista treinamento Desportivo, volume 5, número 2, págs 74-83**, Curitiba-PR, 2000.
21. SHARKEY, Brian J. **Condicionamento físico e saúde**. Editora Artes Médicas Sul LTDA, 4ª edição, Porto Alegre-RS, 1998.
22. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, **Normas para Apresentação de Documentos Científicos: Parte 6 – referências**. Biblioteca Central. Editora UFPR. Curitiba 2000.
23. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, **Normas para Apresentação de Documentos Científicos: Parte 7 – citações e notas de rodapé**. Biblioteca Central. Editora UFPR. Curitiba 2000.
24. UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ, **Normas para Apresentação de Documentos Científicos: Parte 8 – redação e editoração**. Biblioteca Central. Editora UFPR. Curitiba, 2000.