

ELIZANGELA FURQUIM DOS SANTOS

**PROPOSTA DE TÉCNICAS PARA DIMINUIÇÃO DAS TENSÕES E ANSIEDADES
DO ATLETA.**

**Monografia apresentada como requisito
final do Curso de Graduação em Educação
Física. Departamento de Educação Física,
Setor de Ciência Biológicas da
Universidade Federal do Paraná.**

CURITIBA - 1996

ELIZANGELA FURQUIM DOS SANTOS

PROPOSTA DE TÉCNICAS PARA DIMINUIÇÃO DAS TENSÕES E ANSIEDADES DO ATLETA.

Monografia apresentada como requisito final do Curso de Graduação em Educação Física. Departamento de Educação Física, Setor de Ciência Biológicas da Universidade Federal do Paraná.

ORIENTADORES: Professor Luiz Renato Ludyg.

Psicóloga Maria Eliane Lutfi.

DEDICATÓRIA

Dedico esta pesquisa sobretudo à **DEUS** e aos a **ESPÍRITOS DE LUZ**, que me protegeram e trabalharam comigo, e lhes peço que sigam os meus passos na vida, para que me espiritualize e alcance os objetivos para os quais foi concedida a minha experiência aqui na Terra.

AGRADECIMENTOS

*Aos pais **ELIAS E LUIZA** que foram os maiores e melhores mestres, pois me ensinaram o dom da bondade, da perseverança e da honestidade;

*Ao marido "**NETO**", pelo amor e paciência;

*A amiga e co-orientadora **MARIA ELIANE LUTFI**, pelo incentivo e colaboração;

*Ao professor, amigo e orientador **LUIZ RENATO LUDWIG "LUDO"**, pela orientação e disponibilidade;

*Ao sogro **DURVAL** e sogra **REGINA**, pelo carinho e compreensão;

*É também a minha pequena **NATHÁLIA**, por ser a maior razão desta vitória;

SUMÁRIO

LISTA DE FIGURAS.....	VI
LISTA DE GRÁFICOS.....	VII
1. INTRODUÇÃO:.....	01
1.1 Problema.....	03
1.2 Justificativa.....	03
1.3 Objetivos.....	04
2. REVISÃO DE LITERATURA.....	05
2.1- O desenvolvimento da Psicologia no Esporte;.....	05
2.2- Distúrbio de Ansiedade;.....	06
2.3- Natureza da Ansiedade;.....	07
2.4- Como a Ansiedade é Apreendida;.....	07
2.5- Origem da Ansiedade;.....	08
2.6- Aspectos Fisiológicos, Psicológicos e Comportamentais da Ansiedade;.....	09
2.7- Características Específicas à Cultura, à Idade e ao Gênero;.....	10
2.8- Mecanismos da Defesa;.....	11
2.9- Preparação Psicológica;.....	13
2.10- A ansiedade no Esporte;.....	17
2.11- Técnicas de Dinâmica de Grupo;.....	28
3. CONCLUSÃO	35
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	36
ANEXO 1.....	38
ANEXO2.....	42

LISTA DE FIGURAS:

Figura 1- Esquema básico para um bom preparo psicológico.....	14
Figura 2- Hipótese do U invertido.....	18
Figura 3- Tensão e cansaço no atleta e flutuações possíveis no desempenho.....	26

LISTA DE GRÁFICOS

Figura 1- Ansiedade e idade.....21

RESUMO

A presente monografia destina-se a todos os profissionais de Educação Física e demais interessados, que pretendem compreender de forma clara e objetiva, algumas vertentes e conotações referentes a ansiedade em atletas.

Tendo em vista a agitada e conturbada vida que o homem leva, não é difícil tornar-se um ansioso. Stress, trabalho, esporte e mais uma infinidade de outros fatores, são fontes que levam o sujeito a um distúrbio de ansiedade

GRUNSPUN(1966), afirmou em seus estudos que desde o nascimento o ser humano já vivência a ansiedade, e com o passar do tempo vão se tornando cada vez mais frequentes. . Como já foi mencionado, há circunstâncias em que se torna mais fácil e evidente o surgimento dela, trataremos aqui sobre o esporte. Com o crescimento que o esporte vem tendo ao longo do tempo, torna-se cada vez maior a corrida pelo sucesso, assim, muitos atletas vem se preocupando demasiadamente com sua performance no esporte, deixando de lado fatores pertinentes ao seu lado psicológico, prejudicando com isso, o bom andamento de sua vida atlética.

Surgiram então técnicas de relaxamento, utilizadas para amenizar as tensões e ansiedades que forem prejudiciais ao atleta(deve-se salientar que nem toda ansiedade traz malefícios ao ser humano).

Como principal conclusão desta pesquisa obtém-se a técnica mais completa para ajudar o atleta a controlar seu nível de ansiedade, esta técnica é o Ensaio do Comportamento Visuo - motor, por ser a mais completa e objetiva encontrada neste trabalho.

1 INTRODUÇÃO

A presente monografia dá ênfase aos aspectos que se referem a ansiedade em atletas. A ansiedade caracteriza-se por uma sensação de mal estar, que o indivíduo sente frente a uma situação aversiva, a qual não consegue evitar. Esta sensação vem acompanhada por respostas emocionais e fisiológicas (função do S.N.A), tais como: aumento da pressão sangüínea e da frequência dos batimentos cardíacos, sudorese, aumento da atividade motora ou tensão muscular e outras inúmeras manifestações (KAPLAN & SADOCK, 1990).

Existem algumas condições específicas que levam o indivíduo a desenvolver respostas de ansiedade. Estas são propostas por CAMERON & MARGARET(1951); impossibilidade de fuga ou esquiva; antecipação da punição; separação do apoio (LUDIN, 1972).

A ansiedade não é um fator totalmente prejudicial ao atleta, pois quando na medida correta para seu esporte, não traz prejuízos na sua performance e em seu desempenho. Porém, quando é um fator que extrapola os limites desejados, tornando um quadro de desequilíbrio corporal e mental é necessário que este seja orientado a procurar auxílio de um profissional (CRATTY, 1984).

É oportuno nessa parte introdutória, definir alguns termos para melhor compreensão do leitor. Segue abaixo a definição de ansiedade sob o ponto de vista de diversos autores:

YANG (1920), definiu ansiedade como sendo uma reação do indivíduo à invasão de sua mente, por forças e imagens irracionais que surgem do inconsciente, o medo que existe ainda em resíduos da ancestralidade animal do homem em níveis sub racionais da personalidade humana (apud SPILBERGER, 1966).

SULIVAN (1947), diz que a ansiedade tem origem nas relações interpessoais, sendo que ela decorre do receio de desaprovação do indivíduo pelas pessoas

significativas em seu mundo, ou seja, Sullivan acredita que a ansiedade surge quando o indivíduo se sente ameaçado dentro de suas relações interpessoais (apud SPILBERGER, 1966).

DREVER(1952), coloca a ansiedade como sendo um estado emocional complexo crônico, onde o componente mais importante é a apreensão ou receio, sendo um fenômeno típico de várias perturbações nervosas e mentais (apud SPILBERGER, 1966).

FREUD(1965), acredita que a ansiedade é uma resposta do tipo afetiva que ocorre automaticamente sob determinadas circunstâncias, aquelas que podem representar alguma forma de perigo, por exemplo, a ocorrência de alguma coisa que impeça o sujeito a reduzir ou eliminar uma necessidade (apud SPIELBERGER, 1966).

SKINNER(1989), definiu ansiedade como sendo resultante de um procedimento onde um estímulo precede caracteristicamente um estímulo aversivo com um intervalo de tempo suficientemente grande para permitir a observação de mudanças comportamentais, na medida em que quase todos os estímulos aversivos fortes são precedidos por estímulos característicos que podem vir a gerar ansiedade.

Contingências como estas são dispostas no controle prático do comportamento, muitas vezes em conexão com punição.

Frente ao que foi apresentado, percebe-se que dentro da prática da Educação Física, linha de pensamentos de Sullivan e Freud são as mais compatíveis com o que esta pesquisa objetiva.

1.1 PROBLEMA

Com o crescente avanço da performance desportiva que vem surgindo durante as últimas décadas, tornou-se necessário que a psicologia fizesse parte deste universo de conhecimentos que se tornou o esporte(THOMAS, 1983)

É importante salientar que toda atividade física é benéfica a saúde do corpo e da mente, seja ela voltada para o esporte ou simplesmente como forma de lazer como por exemplo uma caminhada ao parque. Porém quando o prazer é trocado pelo desgaste físico e mental é hora de parar, refletir e tentar com paciência reverter este quadro. Por esta razão, surgiu a idéia de expor neste trabalho, técnicas de relaxamento que amenizem ou resolvam o problema existente.

Cabe ao profissional de Educação Física, transmitir seu conhecimento da psicologia do esporte, usando também o seu bom senso, afim de levar uma maior segurança e auto- confiança aos seus alunos ou atletas, auxiliando-os a superar ou diminuir suas tensões e ansiedades.

1.2 JUSTIFICATIVA

O presente trabalho tentará mostrar que o atleta não deve se limitar a prática física, deve também ter uma consciência dos fatores psicológicos que poderão interferir no seu desempenho.

O professor de Educação Física deve estudar e conhecer não só a anatomia, fisiologia ou biomecânica do ser humano. Deve também ter um conhecimento satisfatório de alguns aspectos psicológicos do ser humano, como a personalidade, a auto-estima, os temores e o nível de ansiedade de seus

atletas ou alunos, afim de ajudá-los a superar dificuldades que eventualmente poderão surgir durante o aprendizado, o aperfeiçoamento ou no treinamento de um desporto.

Quando a ansiedade torna o atleta estressado e inseguro é necessário que este seja ajudado, tanto pelo técnico responsável responsável por sua prática desportiva, como também através de um trabalho de apoio realizado em conjunto, psicólogo técnico / atleta, para que juntos tracem metas, rumo a superação do problema. Assim sendo, técnico ou professor devem tentar auxiliar o indivíduo com níveis desproporcionais de ansiedade, ficando assim mais fácil a sua prática docente, mais eficiente o processo ensino aprendizagem e mais profissional e coerente sua avaliação.

1.3 OBJETIVOS

- **Objetivo Geral:**

Propor técnicas de relaxamento para diminuir as tensões e ansiedades que prejudicam o atleta.

- **Objetivos Específicos:**

Auxiliar o atleta na conscientização do problema para transpor os obstáculos existente.

Desenvolver os aspectos relevantes que geram tensões e ansiedades prejudiciais ao bom desempenho do atleta.

Relatar os fatores que estressam o atleta, levando-os a um quadro de ansiedade, para que possa conhecer mais profundamente essas causas específicas.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1- O DESENVOLVIMENTO DA PSICOLOGIA NO ESPORTE:

A psicologia no esporte, é uma disciplina relativamente nova, pois teve seu reconhecimento científico somente a partir de 1942, com a necessidade de um auxílio psicológico para a prática desportiva (THOMAS, 1983). Antonelli, o primeiro presidente da Associação Internacional de Psicologia do Esporte, afirmou em 1972: “A psicologia dos esportes deve ser encarada como uma resposta à necessidade do mercado, ou seja, da nossa civilização...” (ANTONELLI, 1972, p. 07).

Buytendijk, (1956) e V. Weizsacker, (1940), entre outros, já conheciam e trabalhavam em parte teoricamente, com a influência dos processos motivacionais, cognitivos e psicológicos sobre o comportamento do movimento e também estudaram os fatores que levavam um atleta a ficar perturbado antes e durante uma competição (THOMAS, 1983).

Schilling escreveu em seu trabalho, Para que Psicologia no Esporte ? :

“Novos impulsos resultam da ambição do homem de melhorar constantemente as performances no esporte de competição de alto nível, ao aperfeiçoar-se a atividade desportiva...” (SCHILLING \ PILZ, 1974, p 15).

Assim como Antonelli, Schilling que a elevação permanente da performance desportiva foi o que deu o embalo inicial para o desenvolvimento da psicologia do esporte (THOMAS, 1983).

Com isto, fica claro que a muito tempo vários escritores vem se preocupando e se manifestando sobre a necessidade da psicologia se unir a prática desportiva, assim, é interessante que os profissionais de Ed. Física conheçam melhor um dos

fatores que mais prejudica o bom desempenho desportivo, a ansiedade, como se vê a seguir:

2.2- DISTÚRBO DE ANSIEDADE:

W.H. AUDEN (1990 p. 328), chamou a era moderna de: "... a era da ansiedade".

A sociedade atual está vivendo em constantes conflitos internos e externos, a rapidez com que está ocorrendo as transformações do dia à dia está fazendo com que o homem abandone parcialmente seus valores familiares e religiosos, criando assim um surto invasor de ansiedade (KAPLAN & SADOCK, 1990).

Para ilustrar com mais clareza o que vem a ser ansiedade e medo, tornou-se necessário uma definição clara e objetiva dos dois termos acima, pois a priori é muito fácil de se confundir um termo com o outro.

Ansiedade: "É um sentimento de apreensão difuso, altamente desagradável que vem junto com uma ou mais sensações físicas e psicológicas. É um sinal de alerta, que adverte sobre perigos que podem ou não existir (real ou imaginário) e capacita a pessoa a tomar medidas para enfrentar esta ameaça" (KAPLAN & SADOCK, 1990 p. 328).

Medo: "É um sinal de alerta, diferenciado da ansiedade por ser uma resposta a uma ameaça conhecida, externa, definida ou de origem não conflitante, enquanto que a ansiedade é uma resposta a uma ameaça desconhecida, intensa, vaga ou de origem conflitante"(KAPLAN & SADOCK, 1990 p 328).

2.3- NATUREZA DA ANSIEDADE:

Para entender melhor o conceito psicodinâmico da ansiedade é preciso observar sua evolução desde o nascimento.

Segundo GRUNSPUN (1986), logo ao nascer o indivíduo, já vivência uma forma de ansiedade, pois a brusca eliminação de tóxicos na primeira distensão muscular da caixa torácica, que muitos médicos consideram dolorosa, é a primeira manifestação de ansiedade que o indivíduo sente. Após o nascimento, o recém nascido passa por um batalhão inevitável de ansiedade, a sensação dolorosa de fome, o funcionamento intestinal e vesical, a imaturidade do sistema nervoso, são alguns dos itens que levam a criança a sofrer de ansiedade.

GRUNSPUN explica em uma de suas obras:

“As experiências sensoriais, motoras e fisiológicas que inundam o S.N.C (Sistema Nervoso Central) imaturo do recém nascido, associado a total incapacidade de qualquer suficiência própria são considerados o protótipo de toda ansiedade posteriormente sentida pelo ser humano” (GRUNSPUN, 1986 p. 454).

O autor acredita que esta ansiedade reflexa e inevitável que a criança vivência nos primeiros anos de vida, dá sustentação e a prepara para suportar melhor a ansiedade que a vida lhe causará nos anos subsequentes.

GRUNSPUN, conclui que: “As reações de defesa frente a ansiedade, na primeira fase de desenvolvimento, são determinantes básicos da personalidade e levam as diferenças de caráter” (GRUNSPUN, 1986 p. 455).

2.4-ORIGEM DA ANSIEDADE:

Para BRAGHIROLI & COLEGAS (1990), há duas fontes causadoras de ansiedade:

- (1) - Circunstâncias externas: enfermidades, dor pela morte de um ente querido.
- (2) - Estados emocionais: medo, vergonha e ridículo, derivadas de experiências cotidianas.

BRAGHIROLI (1990), afirma que há outras fontes que levam o indivíduo a um quadro de ansiedade, são elas: Os conflitos e as frustrações. Porém as principais causadoras são:

“... impulsos, tendências ou desejos que surgem dentro do sujeito e que este considera inadmissível e não pode manejar por serem perigosas ou ameaçadoras para suas próprias normas morais. Geralmente são impulsos relacionados a sexualidade e a agressividade” (BRAGHIROLI, 1990 p.194).

2.5- COMO A ANSIEDADE É APRENDIDA:

Para explicar a questão acima, várias hipóteses foram encontradas, uma delas e a seguinte citada por, ALENCAR, 1988:

Nos primeiros anos de vida de uma criança, se esta for condicionada a ter uma visão associativa, de um tipo de comportamento seguido de punição (essa punição é com certeza geradora da ansiedade), esta relação faz com que a criança passe a sentir essa ansiedade diante de outras formas de estímulo ou situações.

Exemplo: Se uma criança for punida por seus responsáveis ao comentar sua opinião sobre certo assunto, provavelmente poderá sentir ansiedade nos anos futuros toda vez que tiver que opinar, tornado-se assim uma pessoa insegura. (ALENCAR, 1988).

2.6-ASPECTOS FISIOLÓGICOS, PSICOLÓGICOS E COMPORTAMENTAIS DA

ANSIEDADE:

Os sintomas da ansiedade variam conforme o indivíduo, alguns possuem sintomas cardiovasculares, alguns sintomas gastrointestinais, outros urgência miccional e ainda alguns possuem dificuldade de respirar expressão no peito. Entretanto para alguns indivíduos, predomina a tensão muscular, dor de cabeça e torcicolo (KAPLAN & SADOCK, 1990).

Os autores afirmam que os sintomas mais freqüentes se dividem em três classes, dispostos como segue abaixo:

FISIOLÓGICOS:

- Frequência Cardíaca: Taquicardia ou Bradicardia
- Frequência Respiratória: Taquipnéia ou Bradipnéia
- Aumento da Pressão Arterial
- Maior ativação Cerebral
- Aumento ou Diminuição da Tensão Muscular
- Freqüente necessidade de evacuar ou urinar
- Aumento no consumo de Oxigênio
- Aumento nos níveis de açúcar e adrenalina no sangue
- Sensação de vazio no estômago
- Transpiração intensa
- Inquietação
- Dor de cabeça

PSICOLÓGICOS:

Emocionais:

- Labilidade e exagero do humor;

- Agressividade;
- Indiferença, passividade;
- Insatisfação;
- Choro;

Cognitivos:

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

COMPORTAMENTAIS:

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

2.7-CARACTERÍSTICAS ESPECÍFICAS À CULTURA, À IDADE E AO GÊNERO:

Segundo BATISTA(1995), há uma grande variação com relação a expressão da ansiedade. Em algumas culturas a ansiedade é expressada prevalecendo os sintomas somáticos, já em outras, prevalece sintomas cognitivos, assim, deve-se

levar em conta o contexto cultural, quando pretende-se determinar o porquê de preocupações excessivas em certas circunstâncias.

“Em crianças e adolescentes com Transtorno de Ansiedade, preocupações e ansiedades frequentemente envolvem a qualidade de seu desempenho na escola ou em eventos esportivos, mesmo quando seu desempenho não está sendo avaliado por outros” (BATISTA, 1995, p. 413).

O autor diz, que crianças ansiosas podem se mostrar excessivamente perfeccionistas, inseguras e conformistas. Podem demonstrar uma tendência a refazer tarefas em razão de sua intensa insatisfação com o resultado apresentado, demonstram um zelo em excesso na procura de aprovação e exigem sempre garantias sobre seu desempenho.

“Em contextos clínico, o transtorno é diagnosticado com uma frequência um pouco maior em mulheres do que em homens(cerca de 55-60% dos indivíduos que se apresentaram com o transtorno são mulheres). Em estudos epidemiológicos, a proporção entre sexos é de aproximadamente dois terços” (BATISTA, 1995, p.413).

2.8 - MECANISMOS DE DEFESA

Os mecanismos de defesa objetiva a proteção da auto - estima do homem, e também auxilia na eliminação do excesso de tensão e ansiedade. A primeira função dos mecanismos de defesa é a de tentar auxiliar o indivíduo a manter um nível aceitável de ansiedade. Os mecanismos podem possibilitar a pessoa a sentir-se melhor, nem que esta melhora seja relativamente pequena e momentânea. Estes, são benéficos, pois levam a pessoa a se auto-respeitar evitando o “stress” psíquico. Assim sendo, o indivíduo sente-se mais seguro e protegido de ameaças que vem de situações de conflito e com isso poderá suportar melhor essas situações (BRAGHIROLI, 1990).

O autor cita que se a utilização destes mecanismos for excessiva e utilizada de forma inconsciente, pode prejudicar o ajustamento pessoal deste indivíduo, tirando-o da realidade objetiva e não deixando-a encarar de forma correta e eficaz o problema.

Os mecanismos de defesa são:

(A) - *Racionalização*;

“... justificar de forma mais ou menos lógica, e se possível ética, a própria conduta. A racionalização é uma autojustificação de aparência lógica, mas na realidade inverídica” (BRAGHIROLI, 1990, p. 196).

(B)- *Projeção*:

“...consiste em atribuir a outros as idéias ou tendências que o sujeito não pode admitir como suas” (BAGHIROLI, 1999 p 196).

(C)- *Formação de reação ou formação reativa*:

“ Os impulsos e as emoções censuradas como impróprias assumem uma forma de expressão contrária, aceitável para o ego ou inconsciente” (BAGHIROLI, 1990p 196).

(D)-*Repressão*:

“... parece fundamentar todos os outros, representa um esforço para tirar do inconsciente os pensamentos, sentimentos, memórias e fantasias que forem dolorosas ou ameaçadoras. Esquecimento do que é desagradável” (BRAGHIROLI, 1990 p 196).

(E)- *Substituição*:

“O mecanismo de defesa ou substituição tem duas formas: sublimação e compensação.”

- *Sublimação*: “... processo através do qual motivos inaceitáveis se expressam de forma socialmente aceitáveis.” Ex.: boxe (BRAGHIROLI,1990. P. 197).

- **Compensação:**

“... consiste num esforço extraordinário realizado pelo indivíduo para ser bem sucedido em uma determinada área. Este esforço visa compensar uma fraqueza ou fracasso em outra área da personalidade” (BRAGHIROLI, 1990. P.197).

(F)- **Identificação:**

“... Através deste mecanismo o indivíduo busca segurança e o fortalecimento do eu associando-se psicologicamente com outra pessoa que goza de prestígio e autoridade.”

Ex.: Frequentemente utilizado na infância ou adolescência, através dos modelos apresentados na televisão (BRAGHIROLI, 1990 p. 197).

2.9 - PREPARAÇÃO PSICOLÓGICA

Segundo FERNANDES, (1981), a motivação, a condição física e o nível intelectual de uma pessoa praticante de alguma atividade física, são muito importantes para que esta possa assimilar os componentes, os movimentos e as características abordadas na sua prática desportiva.

O autor citado acima diz que a preparação psicológica deve ser desenvolvida unida com a preparação física, que devem começar simultaneamente ao mesmo tempo, e logo no início do trabalho. Ele acredita que a preparação psicológica dirigida para o atleta, deve ser realizada por um psicólogo, porém na prática este trabalho é efetuado quase sempre pelo treinador, isto acontece porque a maioria dos clubes brasileiros não possui uma equipe de trabalho completa.

O treinador têm uma grande responsabilidade para com os atletas, é visto pela maioria deles como um pai, um amigo e um chefe. Isto mostra que o treinador deve ter uma personalidade equilibrada, um bom controle emocional, bom senso e

inteligência suficiente para tomar as mais variadas e coerentes decisões frente as vitórias e principalmente frente as derrotas (FERNANDES, 1981).

Uma equipe bem preparada deve possuir também a ajuda de um dirigente, que deve ser capaz de se tornar um guia eficiente. Assim o atleta ficará sustentado por uma equipe técnica competente, capaz de resolver problemas de todas as ordens sejam físicas ou psicológicas, visando um melhor rendimento (FERNANDES, 1981).



Fonte: FERNANDES, J. L. **O treino desportivo: procedimentos, organização, métodos.** São Paulo : EPU, 1981.

Para TUBINO,(1980), a preparação psicológica é uma das partes que compõem o treinamento desportivo que objetiva aumentar o nível de possibilidade de rendimento e também adaptar o atleta a sempre se superar nos treinamentos. Ex.: Se um atleta de natação, fez um treino de 5 mil metro, no treino seguinte deverá ser capaz de fazer mais do que isto.

SINGER afirmou em um de seus estudos que:

“A sensibilidade do treinador ao temperamento emocional do atleta e natureza das atividades a serem desenvolvidas será válida em termos de estratégias motivacionais. As técnicas motivacionais são, geralmente, aplicáveis a todos os tipos de atleta. Quando as exceções existem, técnicas alternativas deverão ser aplicadas, na medida em que forem apropriadas” (SINGER, 1977 p. 97).

- Aspectos Psicológicos de Importância do Treinamento Desportivo:

O conhecimento dos aspectos psicológicos no desenvolvimento de um treinamento desportivo é de fundamental importância para uma boa e eficaz preparação psicológica. A baixo está uma relação de pontos, que devem ser considerados de importância vital para um bom desempenho atlético. Estes pontos são citados por TUBINO, 1980, p.350:

- A) As indicações psicológicas para o trabalho de iniciação desportiva;
- B) O desenvolvimento da ambição desportiva nos atletas;
- C) Os roteiros para a orientação psicológica de atletas;
- D) Os reforços psicológicos positivos e negativos em treinamento;
- E) Os fenômenos psicológicos em atletas e suas características;
- F) A relação treinador-atleta;
- G) A motivação;
- H) O endurecimento dos atletas;
- I) A mobilização dos pais para os objetivos do treinamento;
- J) O desenvolvimento da atenção dos atletas;
- K) A síndrome pré-agonística;
- L) A concentração pré-movimento;
- M) As particularidades do desporto feminino;
- N) O emprego de técnicas sociométricas ;
- O) A acomodação psicológica.

Como o presente trabalho se reserva a escrever exclusivamente sobre a ansiedade, é oportuno citar a síndrome pré-agonística.

O que é síndrome pré-agonística?

É também chamada de ansiedade de competição, TUBINO, explica a terminologia acima como sendo:

“... Mecanismos psicológicos que ocorrem antes do início da competição” (TUBINO, 1980 p. 361).

O autor acredita que a síndrome pode ocorrer momentos antes, horas antes ou até dias antes do início da competição, podendo ser positiva ou negativa. Há uma gama imensa de trabalhos científicos que estudaram este tipo de ansiedade, estes trabalhos comprovaram em sua quase totalidade que nos momentos que antecedem uma performance desportiva, um nível ideal de ansiedade (para aquele desporto), acarretará uma excitação pré-competitiva desejável, a qual como cita o autor, mobilizará os mecanismos fisiológicos dos atletas, favorecendo melhores resultados.

“A ansiedade provoca o funcionamento acelerado das glândulas supra-renais, ocasionando a secreção de catecolaminas, principalmente a adrenalina, a qual provoca uma pré-disposição favorável dos grupos musculares para os atos motores que deverão ser executados” (TUBINO, 1980 p. 361).

Para o autor, como a ansiedade dentro dos limites aceitos para um tipo de esporte é favorável, o excesso ou a ausência deste fator psicológico pode prejudicar o atleta quanto a sua performance. A síndrome pré-agonística pode ser traduzida em forma de tensões emocionais, as quais quando em excesso leva o atleta a responder de forma negativa, e quando há a ausência desta tensão emocional provoca no atleta falta de atenção e prejuízo nas respostas motoras.

ANTONELLI (1966) e FERRER-HOMBRAVELLA (1972), acreditam que a síndrome pré-agonística de um atleta será sempre uma sequência das características citadas em seguida:

- A) Personalidade sábia e inteligente;
- B) Carga agressiva suficiente como expressão de uma vontade energética sem desvios neuróticos;
- C) Resistência as frustrações;
- D) Estabilidade emotiva.

(TUBINO, 1980 p.361)

2.10 - A ANSIEDADE NO ESPORTE:

SINGER (1977), afirmou em um de seus estudos:

“A extensão na qual a ansiedade é manifestada em uma situação particular deve ser considerada em relação à pressão imposta, ao nível de habilidade do atleta e a natureza da atividade” (SINGER, 1977 p. 95).

- Ansiedade de traço e ansiedade de estado.

Por muito tempo a ansiedade foi vista como um traço generalizado do indivíduo, porém Charles Spilberg (entre outros especialistas), achou viável a divisão da ansiedade em dois componentes: ansiedade de traço e a ansiedade de estado (SINGER, 1977).

- Ansiedade de estado:

“Reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo que percebe uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito de presença ou ausência de um perigo real (objetivo)” (SPIELBERGER, apud SINGER, 1977 p. 96).

O autor completa sua afirmação dizendo que a ansiedade-estado pode variar conforme a situação vivida, ou:

PERIGO EXTERNO ⇒ PERCEPÇÃO DO PERIGO ⇒ REAÇÃO EMOCIONAL
 (PRESSÃO) (AMEAÇA) (ANSIEDADE DE ESTADO)

Albert Carron observa:

“Há diferenças individuais nas respostas de ansiedade de estado há ambiente identicamente carregados de pressão” (CARRON, apud SINGER, 1977 p.96).

- Ansiedade de traço:

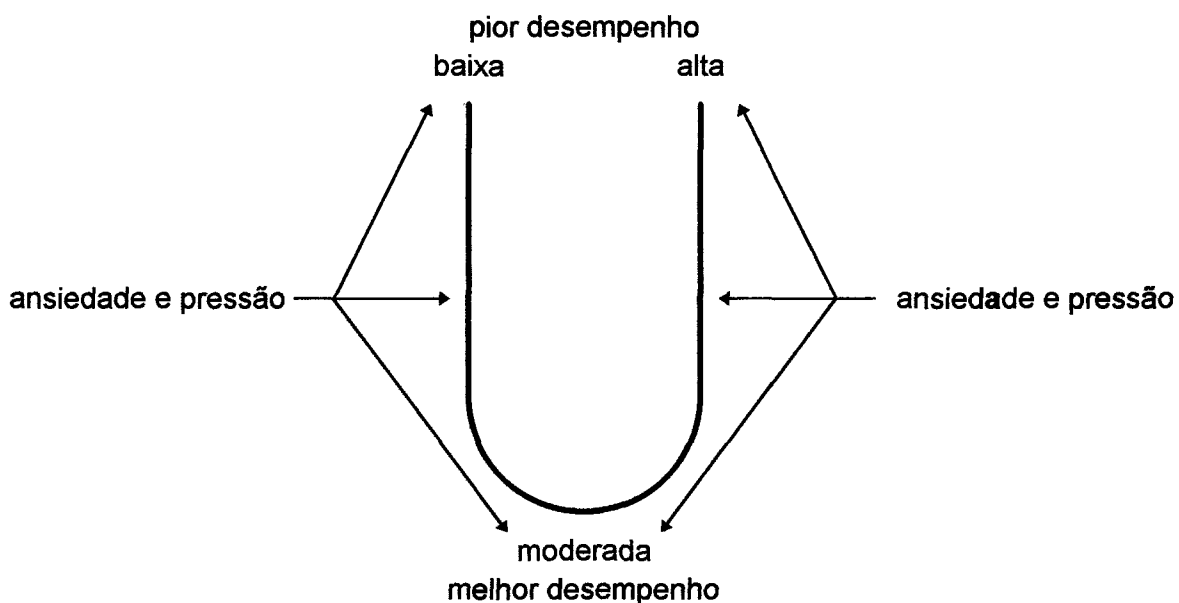
“A ansiedade de traço é uma característica relativamente estável do indivíduo” (SINGER, 1977 p.95).

SINGER(1977), afirmou que indivíduos que possuem um alto grau de ansiedade de traço, tende, a ter uma maior quantidade de situações que julga ser ameaçadora. Assim sendo, embora a ansiedade de traço seja quase sempre predizível, cada situação que o indivíduo se confronte produzirá diversos níveis de variação na ansiedade de estado.

Relacionando a ansiedade com o esporte, parece que o nível de ansiedade de traço e ansiedade de estado devem prever os efeitos em seu desempenho desportivo, isso dependendo da natureza da atividade, lugar onde está sendo desenvolvida, sob que condições e nível de habilidade do atleta. A hipótese do U invertido com relação a Lei Yerkes - Dodson, explica que se for mantidas constantes as variáveis, pouca ansiedade ou excesso de ansiedade, prejudicam o desempenho do atleta. Há portanto um nível ideal de ansiedade que o indivíduo deve possuir, para que possa atingir uma eficácia na atuação desportiva. Um atleta que possui um baixo escore de ansiedade, vivenciando uma situação de baixa pressão e um atleta com alto escore de ansiedade, atuando em uma situação com alta pressão, deverão(os dois), apresentar um desempenho atlético inadequado. Existe um nível ideal de ansiedade, assim como também, um nível ideal de pressão que devem existir para que haja um melhor desempenho de um atleta. (SINGER, 1977).

O parágrafo acima, pode ser ilustrado através do seguinte esquema:

HIPÓTESE DO U INVERTIDO, RELACIONADA A LEI YERKES - DODSON:



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

Com o gráfico acima, pode-se prever a atuação atlética, com base na presença de ansiedade e pressão (SINGER, 1977).

Exemplo: Um atleta com grande ansiedade, com certeza terá piores resultados ao realizar uma tarefa muito complexa, do que um atleta menos ansioso, principalmente se outros fatores motivacionais estiverem presentes.

Pessoas ansiosas se saem melhor ou igual a pessoas não ansiosas em atividades simples repetitivas. A ansiedade está relacionada com a dificuldade da atividade, por esta razão, a abordagem psicológica do treinador aos atletas torna-se mais clara (SINGER, 1977).

- ANSIEDADE ÓTIMA:

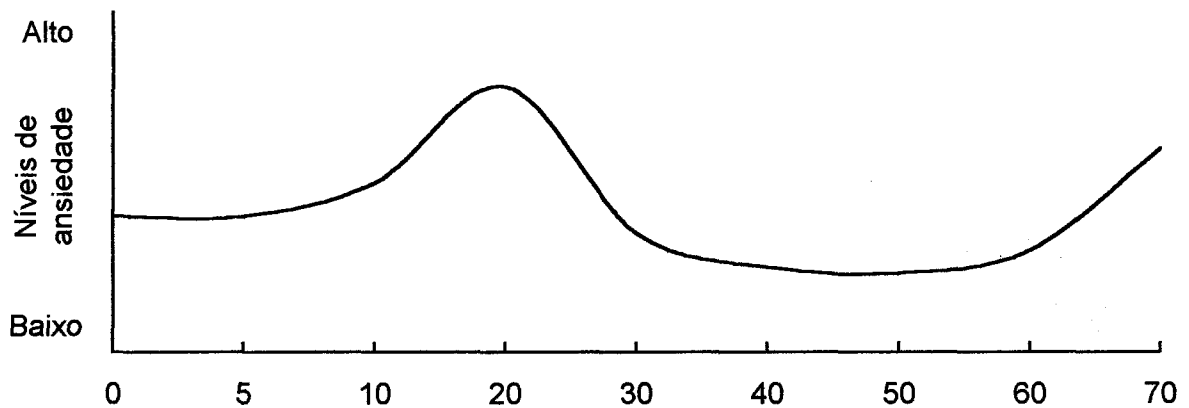
Na preparação de um atleta, um nível de ansiedade - estado baixo ou alto é pouco elucidativo para explicar a performance, pois isso só depende do atleta. O exemplo citado pela autora é o do jogador Gilson, da seleção brasileira de voleibol, para ele, para ele quanto mais elevado seu nível de ansiedade, melhor seu jogo. Para Gilson, este valor é seu nível de ansiedade ótimo, o que proporciona melhora em sua performance. Assim, mais importante do que saber o quanto de ansiedade o atleta possui, é saber qual é o nível de ansiedade ótimo para obter os melhores resultados (BRANDÃO, 1995).

A autora diz que quando o atleta se encontra em seu nível de ansiedade ótimo, ele está psicologicamente em controle. Porém quando o nível de ansiedade está fora deste controle, mais alto ou mais baixo, surgem reações em dois pontos a nível cognitivo (pensamentos negativos, medo, apatia, desinteresse) e a nível somático (tensão muscular, taquicardia, lentidão, pouca explosão). Com isso, pode-se relatar que a ansiedade é um fenômeno bidimensional.

- ANSIEDADE E IDADE:

CATTELL e outros aplicaram escalas de ansiedade em diversas pessoas com idades variadas, conclui que o nível de ansiedade é maior nos últimos anos da adolescência, há uma tendência a diminuir aos 30 anos e tendem novamente a aumentar após os 60 anos (CRATTY, 1984).

FLUTUAÇÕES DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM FUNÇÃO DA IDADE



Fonte: DE CATTELI, R.B. **The Scientific Analysis of Personality**. Baltimore, Maryland : Penguin Press, 1967, p.121.

CRATTY (1984), cita que as faixas etárias que a ansiedade é maior, corresponde aquelas que homens e mulheres alcançaram seu ponto máximo com relação ao seu potencial físico no esporte. O autor ainda fez a seguinte conclusão:

“É altamente provável que jovens que permanecem em um determinado esporte podem aprender a lidar melhor com a ansiedade situacional a medida que passam os anos, ao passo que os que não o conseguem, saem do esporte. Infelizmente, expor crianças muito jovens a circunstâncias competitivas, poderá diminuir sua motivação para atividades atléticas futuras” (CRATTY, 1984 p.93).

- **ANSIEDADE E ESTRESSE:**

HACKFORT (1993), mostrou que há uma estreita relação entre ansiedade e estresse no esporte, através de dois passos ,principalmente:

- 1- “Estresse é uma combinação ou situação que uma pessoa percebe como ameaçadoras e causam ansiedade” (HACKFORT apud BRANDÃO, 1995).

2- “O processo que se desenvolve quando uma pessoa não é capaz de lidar com as demandas da situação e com a ansiedade em geral, leva a reações de caráter psicofisiológico e conseqüentemente ao fracasso” (HACKFORT apud BRANDÃO, 1995).

O autor citado, diz que a teoria fisiológica do estresse baseia-se na afirmação de que o organismo do homem é que busca sempre o equilíbrio físico e mental. Quando este equilíbrio sobre algum tipo de perturbação, o sistema se auto-regula. As alterações na tensão muscular, nos batimentos cardíacos e nos Hormônios, são exemplo desta auto-regulação.

- EXTRESSORES NO ESPORTE:

BRANDÃO (1995), afirma que os estímulos que causam ansiedade, chamam-se estressores, estes podem ser de natureza física, psicológica ou social. Janke, 1976, classificou-os da seguinte maneira:

A) Estressores externos:

- 1- Modificações no “input sensorial”, por uma superestimulação ou por uma restrição de estimulação (barulho, voz, vibração);
- 2- Estímulo de dor (elétrico, térmico, químico, mecânico);
- 3- Uma situação ou simulação de perigo (simulador de vôo, acidentes, cirurgias). (BRANDÃO, 1995 p. 25).

B) Estímulos que levam a privação das necessidades básicas:

- 1- Alimentação;
- 2- Água;
- 3- Sono;
- 4- Exercício e atividade. (BRANDÃO, 1995 p.25).

C) Estressores de performance:

- 1- Demanda excessiva (pressão de tempo, muitos jogos e treinamento excessivo);
- 2- Pouca demanda (monotonia ocasionada pelo treinamento);
- 3- Fracasso em situações de performance, insatisfação com o trabalho (BRANDÃO, 1995 p.25).

D) Estressores sociais:

- 1- Isolamento social;
- 2- Conflitos de relacionamento com o técnico ou membro da equipe;
- 3- Modificações de hábito;
- 4- Viagens muito longas;
- 5- Concentração por muito tempo;
- 6- Isolamento dos parentes. (BRANDÃO, 1995 p.25).

E) Outros estressores:

- 1- Conflitos (decisões sobre muitas alternativas);
- 2- Incerteza sobre eventos futuros;
- 3- Reação da torcida;
- 4- Esporte de alto risco;
- 5- Fuso Horário, comida de outros países;
- 6- Conflitos com a família por causa do esporte;
- 7- Imprensa;
- 8- Patrocinador. (BRANDÃO, 1995 p.25).

- ANSIEDADE E TENSÃO:

O nível de tensão é muito variável no esporte. É também um aspecto que deve-se levar em conta, com relação ao desempenho do atleta. Usualmente, acredita-se que:

- (1) “Indivíduos com índices muito alto de ansiedade tendem a ter maus desempenhos ao se confrontarem com alguma situação estressante, ao passo que os que tem escores baixos nos testes de ansiedade geral(traço) não terão a mesma tendência para prejudicar seu desempenho; (2) indivíduos que enfrentam tensões diárias, crônicas, amor ou guerra, podem ter um aumento no seu nível geral de ansiedade, tornando-se mais vulneráveis a um futuro problema causado por tensão” (CRATTY, 1984 p. 89).

OBS: Exemplo de questionário empregado em atletas para se detectar seu grau de ansiedade, vide anexo II.

O autor explica que o estudo das duas hipóteses não é fácil, pois:

“Primeiro: há diferenças individuais na capacidade de acomodação à tensão momentânea ou permanente; alguns são capazes de se dar bem, tornando-se mesmo mais fortes sob tensão esportiva , seja ela momentânea ou prolongada. Outros sucumbem sob muita pressão, apresentando tensão crônica. Segundo: há ambigüidade na definição da própria palavra *tensão*” (CRATTY, 1986 p. 89).

Em seu livro *Tensões na Vida*, Seyle propõe que empregue-se *cansaço* para as muitas acomodações fisiológicas aos eventos e *tensão* utilizada como acontecimentos externos ao indivíduo(CRATTY, 1986).

Segundo o autor, Bramwell, Masuda, Wagner e Holmes(1980), realizam grandes estudos quanto à tensão em atletas. Esses autores deram origem ao princípio a seguir: os atletas podem ter suas ansiedades controladas em uma circunstância tensionante ocasionado por uma situação esportiva; todavia com novos estresses(já mencionado no tópico estressores no esporte), pode ocorrer

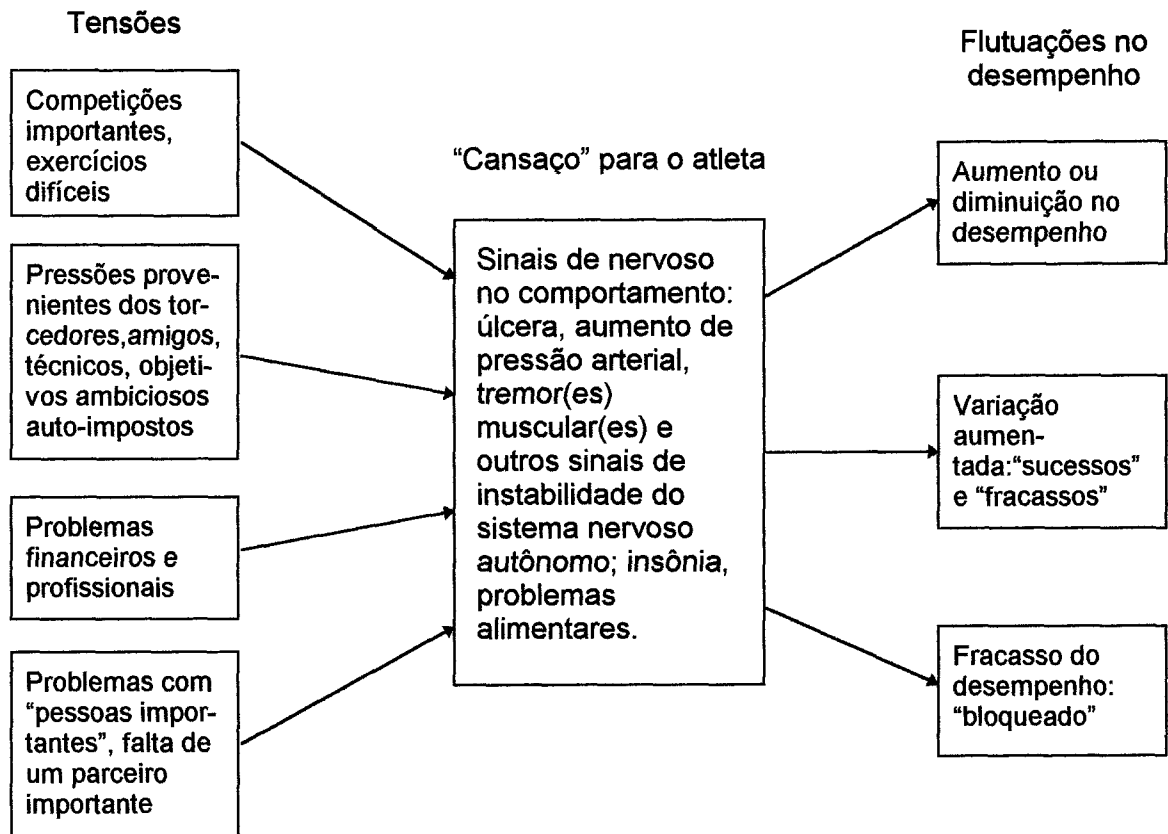
uma interrupção nos mecanismos que controlam as tensões. Com isso, torna-se importante, que o técnico tenha um diálogo aberto e direto com seus atletas, não apenas direcionado ao esporte, como também à sua vida particular.

Avaliando a influência das tensões no desempenho do atleta conclui-se o seguinte:

- 1)- Deve-se analisar o estado de excitação emocional da pessoa em conjunto com suas aptidões e necessidades psicológicas;
- 2)- Deve-se conseguir informações sobre a natureza da tensão;
- 3)- A explicação que sujeito dá sobre tensão e seus sentimentos a respeito devem ser apreciados direto ou indiretamente;
- 4)- Podem-se empregar varias medidas fisiológicas para cansaço;
- 5)- Os requisitos para o desempenho serão avaliados nessa ocasião; (CRATTY, 1986 p.89).

A figura abaixo ilustra a infinidade de combinações dos fatores tensão - cansaço - desempenho que podem ocorrer.

TENSÃO E CANSAÇO NO ATLETA E FLUTUAÇÕES POSSÍVEIS NO DESEMPENHO



Fonte: CRATTY, J. B. **Psicologia no Esporte**. 2.ed. Rio de Janeiro : Prentice-Hall do Brasil, 1984.

- **ANSIEDADE E TENSÃO MUSCULAR:**

WEINBERG e HUNT (1976), afirmaram em seu primeiro estudo que indivíduos muito ansiosos possuem um excesso de tensão muscular, na sua performance, quando comparados com indivíduos menos ansiosos, e também quando deparavam-se com a medição em grau significativo de sua aptidão atlética. Como exemplo a realização de um arremesso: Os indivíduos mais ansiosos, em comparação com indivíduos menos ansiosos, relatam maior tensão muscular nos músculos do braço após terem realizado o arremesso, e os músculos extensores e flexores não trabalham em coordenação (um relaxa enquanto o outro fica tenso), CRATTY(1984).

Outro estudo realizado por WEINBERG agora em parceria com GENUCH (1980), os jogadores de golfe, demonstraram também prejuízos trazido pela ansiedade na estrutura neuromuscular de grande precisão necessária para tal esporte. CRATTY (1984).

O autor ainda conclui citando:

“Os resultados destes estudos e dos que se seguiram a eles, indicam não só que ocorrem mudanças de tensão muscular de modo global, mas também que as estruturas específicas de esforço muscular diferem de pessoa para pessoa com diverso níveis de ansiedade, quando se introduz uma pressão psicológica. Exemplo: tensão causada por fracasso” (CRATTY, 1984 p.92-93).

Porém , muitas vezes a tensão muscular não resulta em aumento na atividade muscular. Como exemplo tem-se, o medo excessivo que pode se manifestar através da “síndrome de esforço”. Excesso de fadiga e dor muscular são os sinais da síndrome. Esses sinais não possuem causa físicas reais. Nesse caso, o treinador deve ser cuidadoso ao colocar um atleta com este tipo de síndrome em determinadas situações. Outra forma de trabalhar com tais temores é através de uma psicoterapia de longa duração, que ajuda o atleta a descobrir quais as razões que o leva a sentir estes sintomas. A razão pode estar em um acidente ou uma doença grave na infância, sofridos ou observados pelo mesmo. Outra causa pode estar relacionada com a ansiedade deste indivíduo, quanto a vitória ou derrota. Involuntariamente procuram alguma lesão, patologia ou estiramento muscular - os quais, serão uma forma de justificar sua derrota e uma desculpa para não se esforçarem (CRATTY, 1984).

- TENSÃO E CANSAÇO NO ATLETA E FLUTUAÇÕES POSSÍVEIS NO DESEMPENHO:

Conforme CRATTY, a tensão pode ser ocasionada por:

- 1- Competições importantes, exercícios difíceis;

- 2- Pressões provenientes dos torcedores, amigos, técnicos, objetivos ambiciosos auto - impostos;
- 3- Problemas financeiros e profissionais;
- 4- Problemas com “pessoas importantes”, falta de um parceiro importante.

Estes itens promovem o “cansaço” para o atleta, observados por:

Sinais de nervoso no comportamento: úlcera, aumento de pressão arterial, tremor(es) muscular(es) e outros sinais de instabilidade do sistema nervoso autônomo; insônia e problemas alimentares.

Devido o “cansaço” para os atletas ocorrem flutuações no desempenho tais como:

- 1-Aumento ou diminuição no desempenho;
- 2-Varição aumentada: “sucessos” e “fracassos”;
- 3-Fracasso no desempenho “bloqueado” (CRATTY, 1984).

2.11 - TÉCNICAS DE DINÂMICA DE GRUPO:

Uma das maiores preocupações do atleta é sua melhora na performance. Muitas vezes, estas preocupações distanciam o atleta de um dos aspectos mais importantes, para um bom rendimento atlético, a mente. Não é apenas a habilidade que poderá afetar o sucesso ou fracasso de um atleta, e sim a junção de habilidades físicas, condicionamento, preparação psicológica e a habilidade de atuar sobre pressão (TUBINO, FERREIRA e CAPINUSSU, 1990).

Os autores afirmam, que a ansiedade é um dos fatores psicológicos que mais tem recebido atenção por parte de pesquisadores da psicologia do esporte e psicólogos. Há muitas diferenças individuais de como ser tratada a ansiedade; uns são produtivo; outros são destrutivos. Certos atletas não aceitam que estão ansiosos, outros precisam ficar sozinhos, alguns necessitam conversar ou manterem-se excitados. Porém, há atletas que apresentem menos capacidades de lidar com isso. Se a ansiedade for prolongada e intensa o atleta começa a

apresentar resultados ineficazes. Aqui, a ansiedade não está agindo a favor do atleta, assim precisa de uma atenção especial (TUBINO, et all 1990).

TUBINO, FERREIRA e CAPINUSSU citam:

“As técnicas mais utilizadas atualmente em psicologia do esporte, para o auto-controle da ansiedade, são as seguintes estratégias comportamentais: relaxamento; treinamento biofeedback; treinamento de inoculação de “estress”; dessensibilização sistemática; várias estratégias mentais incluindo ensaio do comportamento visuo-motor e estímulo sinalizante” (TUBINO, et all, 1990 p.45).

Segundo CRATTY (1984), há várias técnicas para redução das tensões e ansiedades. Algumas delas são: tática de ajustamento mental, visualização e meditação.

A seguir serão descritas algumas técnicas citadas:

BIOFEEDBACK

No final da década de 50, o Dr. Needle Miller, cientista da Universidade Rockefeller, de Nova York, EUA, iniciou experiências em animais, para analisar se estes poderiam aprender o controle do corpo, se recebessem gratificações por realizarem algo que o experimentador desejasse. A partir deste trabalho, desenvolveu-se a denominação feedback (TUBINO, et all, 1990).

Os autores definem biofeedback como sendo:

“Processo pelo qual se fornece informação a um indivíduo sobre os processos de seu corpo de alguma forma que ele possa ser capaz de modificar estes processos” (TUBINO, et all, 1990 p.48).

Biofeedback abrange a promoção a um atleta de informações sobre algo anormal que esta acontecendo em alguma função do seu organismo. Nesta área, pesquisas demonstram, que a partir destas informações o indivíduo pode adquirir um controle sobre a frequência cardíaca, reações galvânicas da pele, ondas cerebrais e outros. Através do biofeedback de processos involuntários o indivíduo

pode revelar a si próprio os pensamentos, movimentos do corpo (contração muscular), e também fatores situacionais que causam nele flutuações. A partir da possibilidade da observação da frequência cardíaca, o atleta pode descobrir quais os pensamentos que fazem sua frequência aumentar ou diminuir. Após esta observação o atleta é capaz de se auto-controlar. (TUBINO, et all, 1990).

“Biofeedback oferece um meio imediato de determinar os níveis de excitação fisiológico que podem ser identificados, orientados, modificados e psicologicamente reforçados” BROWN apud TUBINO, et all, 1990 p. 49).

Complementando:

“Esses estados fisiológicos e seus componentes psicológicos, parecem estar diretamente relacionados com a capacidade de uma pessoa ter de lidar com o stress” (TUBINO, et all, 1990 p. 49).

Os autores afirmam que há dois tipos de feedback que podem ter maior utilidade no esporte:

Feedback dos batimentos cardíacos, com o objetivo de aumentar a forma cardiovascular do atleta e a medida do nível de tensão muscular que podem ter aplicação específica para prevenção e tratamento de distensões. De maneira similar, feedback da tensão muscular de um específico músculo, pode ser muito útil em auxiliar o atleta a ter controle sobre músculos importantes para a performance (TUBINO et al.,1990,p. 46).

A utilização desta técnica é comprometida pelo fato de ser necessário para sua realização um equipamento chamado eletro-miógrafo, que custa entre 900 e 2.000 dólares.

ENSAIO DO COMPORTAMENTO VISUO-MOTOR

Técnica de treinamento mental criado por Richard Suinn, psicólogo do esporte da Universidade Estadual do Colorado, no ano de 1980. TUBINO et al. (1990).

“O ensaio do Comportamento Visuo Motor pode ser dividido em três etapas: (1)- Relaxamento; (2)- Prática Imaginária; (3)- Uso da imaginação para fortalecer habilidades psicológicas e motoras” (TUBINO, et al, 1990,p. 49).

1) - Segundo os autores, nessa primeira etapa o atleta contrai e relaxa todos os grupos musculares, durante cerca de vinte minutos. Após aprendida esta atividade, o uso de pequenos exercícios de relaxamento diariamente é necessário. Para que estas técnicas de relaxamento sejam efetivas é importante que sua prática seja regular.

OBS: Propostas de exercícios de relaxamento no anexo I.

2) - Na segunda etapa TUBINO, et al explica:

“A segunda fase é a prática de habilidade imaginária adquirida através de uma prática contínua. Os atletas são instruídos a praticarem suas habilidades atléticas usando imagens mentais” (TUBINO, et al,1990,p. 50).

O autor escreve, que o principal fator que deve ser visualizado no Ensaio do Comportamento Visuo Motor é o de fazer, com que o atleta observe a atividade como sendo o praticante, não o espectador da mesma.

3)- A terceira fase é o uso de imagens para a prática de uma habilidade. Sua semelhança a um evento competitivo real é o que faz esta técnica eficaz. A proposta é que o ensaio real da resposta motora acelere a aprendizagem e melhore a eficácia e o equilíbrio do atleta (TUBINO, et al,1990,p. 50).

Esta técnica vem servindo com vários objetivos:

- Para a prática de estratégias de jogo;
- Para o treino mental do atleta antes da competição;
- Para experimentar o sucesso nas áreas de difícil performance, elevando sua auto estima;

- Para melhora nos treinos;

A eficácia dessa técnica para o controle da ansiedade é a preparação pré competitiva, desenvolvendo uma idéia na direção da tarefa, a qual o atleta poderá focar durante a competição para aumentar a concentração no movimento correto. Auxilia também, no bloqueio de pensamentos que provocam ansiedades” (TUBINO et al, 1990,p. 50).

Esta técnica, vem sendo muito utilizada hoje em dia por Psicólogos do Esporte e atletas, e tem obtido comprovada eficácia através dos excelentes resultados atingidos pelos atletas que fizeram uso da referida técnica(TUBINO et al, 1990).

DESSENSIBILIZAÇÃO SISTEMÁTICA

Técnica desenvolvida por Wolpe em 1969. É utilizada em terapia comportamental desde então. O principal objetivo desta técnica é parear circunstâncias que possam provocar ansiedade com relaxamento, até que, ao menos cognitivamente, as sensações de ansiedade sejam descondicionadas. O trabalho objetiva auxiliar o indivíduo a lidar com um tipo de medo qualquer (TUBINO et al,1990).

“Em situações de esporte a técnica pode ajudar um atleta a superar seu medo após uma queda, acidente, resposta agressiva em sua modalidade, ou qualquer medo e ansiedade associada a alguma experiência anterior desagradável. Por exemplo, um atleta de saltos, após ter batido a cabeça no trampolim, sente medo de tentar o mesmo salto novamente” (TUBINO et al,1990, p.50).

Esse programa é dividido em quatro etapas:

(1)- Sessão educacional. Nessa etapa o atleta é instruído sobre os efeitos da ansiedade e tensão no seu rendimento. Aqui uma lista de preocupações ou hierarquia de medos é elaborada, esta, abrange de oito a dez situações que o levam a um aumento crescente na quantidade de ansiedade. O primeiro da lista

seria o de menor nível de ansiedade, enquanto que o último é aquele que traz maior ansiedade ao atleta (TUBINO et al,1990,p.51).

(2)- Em seguida é desenvolvido um programa de relaxamento breve, que auxiliará o atleta a relaxar (TUBINO et al,1990).

OBS: Propostas de exercícios de relaxamento ver anexo I.

(3)- Após duas ou mais semanas empregando a etapa passada, inicia-se o tratamento de dessensibilização. Começa a sessão com um relaxamento; quando o indivíduo estiver totalmente relaxado, lhe é solicitado que mentalize a primeira cena da lista de hierarquia construída na primeira etapa por aproximadamente vinte segundos. Quando o atleta perceber algum sinal de tensão ou ansiedade é instruído que levante a mão, em seguida novamente lhe é dado instruções de relaxamento e a mesma cena é visualizada. O paramento da cena com relaxamento continuará até que todas as situações em ordem progressiva, tenham sido superadas (TUBINO et al,1990).

(4)- A última etapa do processo de dessensibilização é a transferência do laboratório para o local real de competição, que pode ser um pouco difícil de ser conseguido (TUBINO et al,1990,p.51).

“Se o aparelho necessário para o biofeedback for disponível, esta técnica pode ser utilizada como adjunto da Dessensibilização Sistemática. O biofeedback da tensão muscular seria um indicador mais sensível na mudança no grau de tensão do que a informação subjetiva do indivíduo. Muitas vezes o atleta não está consciente do seu nível de tensão até ser muito tarde. A junção do biofeedback com esta técnica, já bem sucedida, pode proporcionar uma indicação precisa da mudança do grau de ansiedade e torna o atleta mais sensível e consciente do seu estado de tensão e ansiedade” (TUBINO et al., 1990,p.51).

Segundo TUBINO et al(1990,p.51), psicólogos tem alcançado grandes resultados na redução e até eliminação das ansiedades e medos que os indivíduos

pretendem excluir de suas vidas utilizando se desta técnica(cerca de 70% a 90%).

OBS:

LISTA DE PREOCUPAÇÕES DESENVOLVIDA PARA UM ATLETA DE JUDÔ.

- 1)- Participando de um treinamento regular;
- 2)- Fazendo aquecimento fora do local de competição em dia de competição;
- 3)-Andando para dentro do ginásio de competição;
- 4)- Ouvindo a chamada de seu nome pelo alto-falante;
- 5)- Andando para a área de competição;
- 6)- Iniciando a luta com o adversário;
- 7)- Se preparando para atacar após ter sido dominado pelo adversário, estando em desvantagem;
- 8)- Estando em posição de imobilização, sendo dominado pelo adversário;
- 9)- Se preparando para atacar, após ter sido dominado pelo adversário, estando em desvantagem, faltando 3 minutos para terminar a luta (TUBINO et al., 1990,p.51).

CONCLUSÃO

Como foi visto no corpo do trabalho, vários autores vem se preocupando com assuntos que se referem a Psicologia do Esporte. Através deles, temos a oportunidade de conhecer, descobrir e empregar suas descobertas, ficando mais fácil e menos preocupante a prática docente da Educação Física.]

Conclui-se com esta monografia que:

- Há pessoas que já nascem com um grau anormal de ansiedade(ansiedade de traço), estas com certeza terão maiores níveis de ansiedade frente a situações que julgam ser ameaçadoras, comparadas aquelas que não possuem esse traço.
- Há diferenças nos níveis de ansiedade comparando um indivíduo com outro, assim como também existe diferentes graduações de ansiedade ótima(relatada em parte do trabalho) nos diferentes esportes.
- Dentre as Técnicas abordadas nesta pesquisa, conclui-se que a mais viável, benéfica e completa é o Ensaio do comportamento Visuo - Motor, pois possui as seguintes vantagens:
 - 1)-Permite que a superação do problema seja trabalhada progressivamente;
 - 2)- Não necessita de materiais de alto custo;
 - 3)- A redução da ansiedade tem se mostrado de grande eficácia.
 - 4)- Com a assimilação do relaxamento, proposto na Técnica, o atleta poderá utilizá-la fora do contexto esporte.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GRUNSPUN, H. Distúrbios Neurológicos da Criança. 2ºed. Rio de Janeiro: Atheneu, 1966.

LUDIN, R.W. Personalidade. São Paulo: Harper, 1972.

DORIN, L. Enciclopédia de Psicologia Contemporânea. Vol.V. São Paulo: Iracema, 1975.

SINGER, R.N. Psicologia dos Esportes. São Paulo: Harper e Row do Brasil, 1975.

TEIXEIRA, H. V.. Vol. II. 2ºed. São Paulo: Saraiva, 1979. Trabalho Dirigido de Educação Física

KRECH, D & CRUTCHFIELD, R. Elementos de Psicologia. 6ºed. São Paulo: Pioneira, 1980.

THOMAS, A . Esporte: introdução a psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.

BRYANT, J. CRATTY. Psicologia no Esporte . 2º ed. Rio de Janeiro: Prentice\ Hall do Brasil, 1984.

ALENCAR, M.E. Psicologia. Introdução aos Princípios Básicos do Comportamento. 8 ed. Petrópolis: Vozes, 1988.

KAPLAN & SADOCK. Compêndio de Psiquiatria. 2º ed. Porto Alegre: Artes Lúdicas. 1990.

BRAGHIROLI, E. N. Psicologia Geral. 9º ed. Porto Alegre: Vozes. 1990.

TUBINO et al.. Homo Sportivos - Coleção Especial de Educação Física e Desporto. Vol. IV. Rio de Janeiro: Palestra ed. Esportivas, 1990.

NONINO, L. E. Comparação do Nível de Ansiedade dos Técnicos Desportivos de modalidades individuais e coletivas, experientes e inexperientes. Monografia do Curso de Especialização em Desportos. DEF\ UFPR. 1992.

BRANDÃO, R. F. Psicologia Esportiva. Ano V. nº. 1, p. 24 - 26. Ed. Lima, 1995.

BATISTA, D. DSM- IV- Manual Diagnóstico de Transtornos Mentais. Porto Alegre: Artes Médicas. 1995.

ROSS.J. Vencendo o Medo: um livro para pessoas com distúrbio de ansiedade, pânico e fobias.[Tradução de Pedro Maia Soares]. São Paulo: Àgora, 1995.

Apostila. Projeto Hapront. N 53- MEC.

ANEXO 1

FAZENDO UMA FITA DE AUTO-RELAXAMENTO

Embora haja muitas fitas cassetes comerciais de relaxamento, sugiro as pessoas

gravem uma ou várias eles mesmos, usando o exercício que apresento aqui como amostra de texto. É preciso apenas um gravador e uma fita virgem. Gravações feitas pela própria pessoa podem ser adequadas aos gostos pessoais às reações a determinados estímulos.

O exercício seguinte consiste em tencionar cada grupo de músculos e soltá-los ou relaxá-los. O mecanismo de tensão-relaxamento é como um pêndulo: quanto mais longe você empurrar para um lado, mais longe ele irá para outro. Quanto mais tensão você produzir, mais fácil será relaxar.

Ao criar e controlar sua própria tensão, você ficará muito consciente das diferenças de sensações produzidas por um estado de tensão ou ansiedade em relação a um estado de relaxamento. Com a prática, você se tornará perito em detectar tensão, mesmo em níveis brandos. Assim, será capaz de aplicar a técnica de relaxamento assim que perceber alguma tensão ou ansiedade, em vez de esperar que ela aumente até níveis desagradáveis.

Embora você acabe por poder poder fazer esses exercícios em qualquer lugar, a qualquer hora, de início é melhor escolher um local tranqüilo, onde não seja perturbado. Se um lugar assim não existe naturalmente na sua vida, crie-o!

Ao fazer sua própria gravação, fale lentamente, com clareza e suavidade, destinando bastante tempo para tencionar e relaxar cada grupo de músculos.

Mãos e Antebraços:

Comece aumentando a tensão em seus antebraços e braços. Feche as mãos e force-as na direção dos pulsos. Sinta a tensão através dos antebraços, dos punhos, dos dedos das juntas . Aperte as mãos o máximo que puder. Aperte ... segure... segure... Note as sensações de esforço, de desconforto, de retesamento.

Mantenha a tensão durante dez segundos . Mantenha a tensão durante dez segundos.

Agora solte. Deixe suas mãos e antebraços caídos e relaxados ao longo do corpo, com as palmas para baixo. Concentre-se nas sensações em suas mãos e braços. Sinta a liberação da tensão. Note a diferença entre o estado de tensão e de relaxamento de seus braços e mãos.

Braços:

Agora, aumente a tensão em seus braços. Puxe seus braços para trás e na direção de seu corpo. Tente manter os músculos das outras partes do seu corpo relaxados. Comprima seus braços, observando a tensão na parte posterior deles, nos ombros e nas costas. Concentre-se na sensação de tensão. Aperte mais... mais... segure... Segure por dez segundos.

Agora solte os braços e deixe-os relaxar. Note como parecem pesados quando você os solta. Concentre-se nas sensações de calor e relaxamento em seus braços.

Pernas e Pés:

Agora aumente a tensão em seus pés e pernas. Tencione ao máximo os dedos do pé e a barriga das pernas. Sinta a tensão espalhando-se pelos tornozelos, calcanhares e sola dos pés. E note-a subindo pela barriga das pernas e canelas. Agora aperte ainda mais os músculos e segure... apertando... Concentre toda a sua atenção nos pés e pernas. Segure por dez segundos.

Libere a tensão. Deixe seus pés, barriga das pernas e canelas relaxarem. Note a diferença em seus músculos quando se soltam. Sinta a liberação de tensão e a sensação de conforto e peso do relaxamento.

Coxas:

Agora aumente a tensão em suas coxas. Tencione os músculos ao máximo. Aperte ainda mais e segure... segure... segure... apertando ainda. Segure por dez segundos. Concentre toda sua atenção em suas coxas.

Agora solte. Deixe-as relaxar. Observe que toda sua perna começa a ficar muito pesada. Deixe toda a tensão desaparecer. Concentre-se na essência do conforto.

Estômago:

Agora aumente a tensão em seu estômago. Encolha-o na direção da espinha. Encolha com força. Sinta a tensão. Segure com força. Segure por dez segundos, enquanto concentra toda a sua atenção em como fica seu estômago quando você cria tensão em torno dele.

Agora solte o estômago, deixe-os ir mais e mais. Sinta a sensação de calor circundando pela barriga. Sinta o conforto do relaxamento.

Peito:

Agora aumente a tensão em torno do seu peito. Inspire fundo e prenda a respiração. Seu tórax está se expandindo e os músculos estão distendidos em torno do peito. Sinta a tensão em torno de seu peito e de suas costas. Prenda a respiração. Segure... segure... segure por dez segundos.

Agora deixe sair, lentamente, e volte a respirar normalmente. Deixe o ar entrar e sair, suave e facilmente. Perceba as diferenças enquanto seus músculos relaxam.

Ombros:

Agora passe aos ombros. Imagine que seus ombros estão presos por cordas que os puxam na direção de suas orelhas. Sinta a tensão em torno dos ombros quando você os comprime e empurra para cima. Aperte mais... com mais intensidade... segure... segure... Agora segure apertando por dez segundos. Observe a tensão em torno do seu pescoço e nuca quando mantém os ombros apertados.

Solte os ombros e deixe-os cair. Deixe toda a tensão sumir. Sinta o relaxamento nos ombros, costas e pescoço. Concentre-se em como você se sente diferente quando solta a tensão dos ombros.

Rosto:

Agora aumente a tensão em torno de seu rosto. Franze muito o rosto, puxando as sobrancelhas para baixo e na direção do centro da face. Cerre os dentes force um sorriso e enrugue o nariz e os olhos e comprima o seu rosto numa bola. Concentre-se na atenção. Faça uma cara feia e apertada e observe como seu rosto se sente quando está cheio de tensão. Segure a tensão, apertando os músculos... mais... mais. Segure por dez segundos.

Agora abra abruptamente sua boca e seus olhos o mais que puder, ponha a língua para fora, estique seu queixo, levante as sobrancelhas. Mantenha-se assim por dez segundos e depois solte- libere toda a tensão e relaxe. Deixe sua boca cair e suas sobrancelhas e testa relaxarem. Imagine um pano morno sendo passado suavemente sobre seu rosto. Note como sua face se sente quando relaxada.

Agora imagine uma luz quente viajando por todo o seu corpo e parando onde você está segurando alguma tensão. Deixe que o calor amoleça os músculos e desfça a tensão remanescente. Sinta a tensão deixar seu corpo enquanto você mergulha mais e mais no relaxamento.

Enquanto fica alguns segundos neste estado de relaxamento, pense sobre sua respiração. Sinta o ar frio quando inspira e o ar quente quando expira. Sua respiração é lenta e regular. E a cada vez que espira, diga para si mesmo a palavra relaxe... sentindo-se confortável e relaxado. Deixe passar cerca de dois minutos enquanto está concentrado em soltar e relaxar.

Conte em ordem decrescente, de 5 até 1, sentindo-se gradualmente mais alerta e desperto. Cinco... tornando-se consciente do lugar onde você está, das coisas em sua volta. Quatro... começando a sentir-se mais acordado. Três... movendo braços e pernas, acordando os músculos. Dois... abrindo os olhos - bem devagar. Um... sentando-se e caminhando.

ANEXO 2**MARTENS' STATE****■ NOME:****■ IDADE:****ESPORTE:****■ INSTITUIÇÃO:**

1) Sinto-me nervoso

 nem um pouco um pouco moderadamente muito

2) Estou tenso

 nem um pouco um pouco moderadamente muito

3) Estou ansioso

 nem um pouco um pouco moderadamente muito

4) Sinto-me perturbado

 nem um pouco um pouco moderadamente muito

5) Snto-me agitado

 nem um pouco um pouco moderadamente muito

6) Estou tranquilo

 nem um pouco um pouco moderadamente muito

7) Sinto-me confortável

nem um pouco

um pouco

moderadamente

muito

8) Sinto-me seguro

nem um pouco

um pouco

moderadamente

muito

9) Estou calmo

nem um pouco

um pouco

moderadamente

muito

10) Estou relaxado

nem um pouco

um pouco

moderadamente

muito