

PSICOLOGIA DO ESPORTE: A ANSIEDADE E O ESTRESSE PRÉ-COMPETITIVO

(2009)

Marli Terezinha Fabiani

Pós Graduada pela Pontifícia Universidade Católica do Paraná - Especialização em Ciências do Treinamento Desportivo. Licenciada em Educação Física (UNOESC – Campus São Miguel do Oeste - SC, Brasil)

Email:

marlifabiani@yahoo.com.br

RESUMO

O objetivo primordial do presente trabalho consiste em verificar as possíveis implicações que a ansiedade e o estresse pré-competitivo podem acarretar no rendimento esportivo dos atletas. Nesse sentido, foi realizada uma pesquisa de campo com atletas de Futsal do C. E. T. E. Joni Gool, da cidade de São Miguel do Oeste – SC, visando avaliar o nível de ansiedade pré-competitiva esportiva. Foram abordados os momentos que antecedem uma competição com o intuito de analisar o estado de ansiedade e estresse dos atletas e se tais estados influenciam – ou não – no rendimento dos mesmos. O problema centrou-se em constatar se a ansiedade e o estresse pré-competitivo interferem no desempenho dos atletas. O tema é atual e justifica-se em decorrência de que a cada ano o esporte torna-se mais competitivo exigindo, assim, cada vez mais dos atletas. Destaca-se que a ansiedade e o estresse são estados psicológicos que têm influência direta na execução de tarefas que exijam concentração e esforços prolongados. Observou-se que tanto a ansiedade quanto o estresse interferem de forma significativa na capacidade das pessoas de emitir condutas condizentes com o seu meio ambiente. Sob essa perspectiva, a psicologia do esporte, apesar de ser uma área recente, tem por objeto de estudo as particularidades psicológicas da atividade esportiva e do esportista. É de extrema importância que o atleta tenha domínio de seu aspecto psicológico para a competição, sendo que referida preparação constitui num fator de equilíbrio da capacitação física agindo diretamente no rendimento dos atletas. Nesse norte, torna-se indispensável que se despenda atenção ao tratamento psicológico dos atletas desportivos, a fim de propiciar um melhor rendimento em quadra e, conseqüentemente, fora dela. A pesquisa foi descritiva, baseada no estudo de campo e nas referências bibliográficas.

Palavras-chave: Ansiedade, estresse, pré-competição, atleta, psicologia do esporte

INTRODUÇÃO

Propiciar aos atletas respaldo psicológico é tão importante quanto lhes fornecer uma alimentação balanceada e exercícios regulares. Do mesmo modo que a técnica, a tática e o físico são treinados, o fator psicológico pode influenciar no rendimento do atleta.

Tendo em vista o atual quadro de competitividade, os pesquisadores e estudiosos estão dependendo atenção especial aos fatores que influenciam o rendimento dos atletas, como por exemplo, a ansiedade e o estresse pré-competitivo. Percebe-se que o atleta não deve ser treinado somente nos aspectos técnico/tático e físico, mas também o psicológico que, por sua vez, tem estreita relação com o rendimento dos mesmos.

Isso ocorre porque os atletas respondem de maneira diferente aos estímulos externos durante uma competição. A pressão de um jogo fora de casa, bem como um alto nível de estresse e de ansiedade, são transferidos para a área emocional e, em decorrência disso, esta deve estar bem preparada a fim de não interferir no rendimento ao longo da competição.

Assim, pretende-se averiguar a interferência do aspecto mental – no que se refere ao estresse e a ansiedade pré-competitiva - dos jogadores associados ao esporte e ao exercício em competições e treinamentos.

REFERENCIAL TEÓRICO

O mundo desportivo tem sido marcado pela existência de forte competição e conflito na busca de vitórias. Nesse contexto, a psicologia do esporte e do exercício tem sido alvo de discussões doutrinárias e debates vez que cada vez maior tem sido a preocupação com o desempenho dos atletas nos treinamentos e nas competições (RAMIREZ, 1999).

Salienta Gil (*apud* GOULD, 2001, p. 28) que “a Psicologia do Esporte e do Exercício é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos em contextos esportivos e de exercício e as aplicações práticas de tal conhecimento”.

Já as competições esportivas consistem num processo que envolve uma série de fatores, dentre eles o treinar, o competir, o superar os limites físicos e mentais.

Brandão (2007)¹ leciona que:

¹ Não consta número de páginas por se tratar de documento eletrônico.

Competir sugere a busca de um determinado objetivo, implicando em rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando o melhor resultado, que neste caso, quase sempre significa a vitória, mas que pode também ser representado por uma marca pessoal, um 'record' ou a superação de um adversário individual ou coletivamente.

As competições podem ser tidas como fonte de aprendizado, pois elas incluem estimulação física e psíquica extrema. Além disso, visam avaliar a competência emocional, notadamente quando se fala em competições esportivas.

Nessa perspectiva o treinamento é uma etapa de suma importância e indispensável ao bom desempenho dos atletas, pois consiste basicamente na prática diária - ou quase diária - e repetitiva da mesma atividade visando alcançar uma melhor performance no esporte praticado, atingindo-se, assim, melhores resultados.

Conforme Barbanti (1994, p. 286), treinamento:

É a repetição sistemática de tensões musculares dirigidas, com fenômenos de adaptação funcional e morfológica, visando à melhora do rendimento. É todo programa pedagógico de exercício que objetiva melhorar as habilidades e aumentar as capacidades energéticas de um indivíduo para determinada atividade, ou seja, uma adaptação do organismo aos esforços físicos e psíquicos. O treinamento é determinado pela condição técnica, tática, pela motivação e pelas características psíquicas do praticante.

Pode-se afirmar, assim, que "treinamento esportivo" nada mais é do que o preparo físico, técnico-tático, intelectual, psíquico e moral do atleta através de exercícios físicos (ABRANTES, 2007).

Deste modo, o esporte - em especial o competitivo -, é sinônimo de situações de avaliação comparativa. Estas situações acabam gerando nos atletas estados afetivos e somáticos complexos e inerentes às particularidades de cada competição.

"Alguns estudos indicam 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", pois a interferência dos fatores psicológicos tende a afetar o desempenho físico do atleta (CRATTY, 1984, p. 91).

A atitude psicológica com relação à competição, em termos de ansiedade, nível do objetivo e motivação podem de maneira significativa afetar o desempenho físico. Para Rubio (2003)²:

² Não consta número de páginas por se tratar de documento eletrônico.

A Psicologia do Esporte tem se constituído um desafio para a Psicologia antes de se tornar uma especialidade. Enquanto área de conhecimento ela se encontrou, por muito tempo, na divisa entre a Psicologia e a Educação Física, entre os limites do rendimento humano e as atividades motoras básicas e lúdicas. O esporte midiático contribuiu em muito para uma associação entre a Psicologia e o rendimento esportivo na medida em que a produção do espetáculo esportivo demanda a utilização de várias especialidades na superação de adversários e recordes, finalidade do esporte competitivo e de pessoas distintamente habilidosas, o atleta de alto rendimento.

Verifica-se que o treino físico, técnico e tático prepara os atletas para um determinado nível de rendimento, mas o preparo psicológico dos atletas para lidarem com o stress e a ansiedade gerados é de grande valia (ABRANTES, 2007).

Abrantes (2007) revela que a maioria das derrotas no mundo do esporte é justificada pela dificuldade em controlar as emoções negativas, como a ansiedade e o estresse, por exemplo, que são considerados fatores perturbadores do rendimento dos atletas.

Não obstante, estudos comprovam que a ansiedade e o estresse podem ter efeitos positivos no rendimento desportivo, pois assumem um importante papel na preparação psicológica do mesmo.

De acordo com Battison (1998, p. 06), “‘estresse’ é um termo muito usado para descrever os sintomas produzidos pelo organismo, em resposta à tensão crescente”. Tem-se, portanto, que certo nível de estresse é normal e serve como meio facilitador para enfrentar os desafios da vida. Contudo, muito estresse faz com que o corpo reaja de forma desagradável.

Cobra (2003, p. 72) ressalta que:

O estresse que costuma ser visto como grande vilão de nossas vidas, nada mais é que a pressão imposta a cada um de nós no dia-a-dia. Em si, ele é altamente positivo. É a mola que nos impele a fazer o que é necessário e nos coloca no melhor de nosso desempenho nos momentos em que somos exigidos. Esse estresse é natural ao organismo. É ele que nos faz agir diante de determinada situação, derramando estimulantes em nossa corrente sanguínea. Esse processo de fabricação de hormônios estimulantes, que nos deixa de repente eufóricos ou capazes de não sentir dores em uma hora de risco, é altamente benéfico.

Por certo, pouco antes da competição, o esportista se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), que para alguns autores tem sido denominado como “estado pré-competitivo”.

De acordo com Samulski (1995, p. 117):

Esse estado se caracteriza, sob o ponto de vista psicológico, pela antecipação da competição, e conseqüentemente da antecipação das oportunidades, riscos e conseqüências. Nesta fase intervêm freqüentemente medo e temor. Estes temores não só se manifestam em processos cognitivos, mas também podem produzir reações vegetativas, motoras e emocionais.

É o que se chama de ansiedade. Para Barbanti (1994, p. 18), ansiedade:

É um estado emocional de temor, de apreensão, uma sensação de desastre iminente, sem nenhuma explicação racional. Ela denota vários estados emocionais complexos que são causados por fatores internos ou externos e surgem de ameaças reais ou presumidas. Esses estados são descritos com termos como: apreensão, agitação, paralisia, aborrecimentos.

A ansiedade ainda pode ser definida como um sentimento vago de nervosismo e incerteza, um estado emocional desagradável de medo ou apreensão. No entendimento de Berté Júnior (2004), a ansiedade é considerada como um grau anormal de apreensão causado por uma situação ameaçadora associada à personalidade do indivíduo no que se refere à tolerância e à tensão em geral.

E mais: a ansiedade é uma resposta fisiológica ao momento vivenciado que seja doloroso, pois ambos possuem conexão, a dificuldade vivenciada e a ansiedade de superá-lo.

Segundo Cruz (1996, p. 79), “a ansiedade no rendimento desportivo apresenta-se como um processo relacional e um sistema de variáveis e processos psicológicos interdependentes, de natureza cognitiva e motivacional, experimentada em contextos desportivos”.

A ansiedade pode ser observada em dois momentos: pré e pós-competição. De acordo com a maioria dos estudiosos, a pior ansiedade sofrida pelo atleta é aquela que antecede a competição em razão de ter influência direta no seu rendimento.

Na opinião de Cratty (1984, p. 89):

Ao se avaliar exatamente a influência das tensões no desempenho do atleta, considerem-se os seguintes fatores: 1) deve-se avaliar o estado de excitação emocional do indivíduo juntamente com suas aptidões físicas e necessidades psicológicas; 2) devem-se obter informações acerca da natureza objetiva da tensão; 3) o mais importante: a interpretação que o indivíduo dá sobre tensão e seus sentimentos a respeito devem ser avaliados diretamente (através de perguntas diretas) ou indiretamente; 4) podem-se empregar diversas medidas fisiológicas para cansaço; 5) os requisitos para o desempenho serão também avaliados nessa ocasião.

No mundo desportivo, destacam-se dois tipos de ansiedade: ansiedade traço e ansiedade-estado. A ansiedade de traço é uma característica relativamente estável do indivíduo. Singer (1977, p. 95) explica que a ansiedade-estado, “refere-se à reação ou resposta emocional que é evocada em um indivíduo de perceber uma situação particular como pessoalmente perigosa ou ameaçadora para ele, a despeito da presença ou ausência de um perigo real (objetivo)”.

“Sendo assim, ansiedade-estado, nada mais é do que o estado emocional, temporário, do organismo humano, que varia de intensidade e é instável no decorrer do tempo, caracterizado por um sentimento de medo, apreensão e tensão” (SAMULSKI, 2002, p. 167).

Berté Júnior (2004) lembra que um dos fatores com influência mais significativa na qualidade da performance do atleta é o grau de ansiedade estado durante o tempo que precede a competição (ansiedade pré-competitiva).

Importante destacar, contudo, que nem toda ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível de ansiedade que não interfira no seu rendimento. Quando isto acontece, o atleta está psicologicamente em controle.

Na obstante a isso, outros fatores interferem no quadro de ansiedade do atleta, podendo ser citada a torcida. O papel da torcida tem várias facetas no desempenho atlético e são diversos os graus no qual o atleta e sua torcida sentem-se próximos psicologicamente. A torcida pode ser encorajadora quando estimula o atleta de diversas maneiras. Também poderá ser neutra, pois estas se mantêm propositalmente neutras em relação ao desempenho do atleta. E, ainda, pode haver o público hostil: a hostilidade do público expressar-se-á de muitas maneiras, incluindo-se agressões verbais e mesmo ataque físico direto e indireto. Assim, o clima psicológico é diferente quando há público hostil, indiferente ou entusiasmada.

Rúbio (2003)³ enfatiza que “existem algumas estratégias que podem auxiliar o atleta a lidar com o excesso de ansiedade e tensão, como aprender a reconhecer e mudar pensamentos negativos, utilizar informações positivas, regular a respiração, manter o senso de humor e fazer relaxamento”.

Neste diapasão, é importante que os atletas aprendam técnicas para reduzir o nível de estresse emocional e de ansiedade através de técnicas de relaxamento e técnicas cognitivas de controle. Dessa forma, além da disciplina alcançada pelos atletas através dos treinamentos, o fator psicológico se faz presente na preparação dos atletas tendo, nesse caso a família, um papel muito importante qual seja o de dar apoio e, acima de tudo, incentivar.

Com base em todos esses fatores influenciadores no nível de ansiedade dos atletas, foram aplicados testes durante a fase classificatória (eliminatória), semifinais e na final do Campeonato Catarinense de Futsal, no período de julho a novembro de 2007, a fim de investigar o nível de ansiedade dos atletas.

³ Não consta número de páginas por se tratar de documento eletrônico.

A pesquisa de campo revelou que a ansiedade é um estado emocional que pode ou não interferir na performance esportiva do atleta. No entanto, pelas respostas obtidas nos questionários aplicados, para a população avaliada foi possível constatar que não houve diferença significativa no nível de ansiedade dos atletas da equipe de futsal masculino, sub 17, C.E.T.E. Joni Gool.

Sem dúvida, pode-se afirmar que os jogadores demonstraram um nível de ansiedade ótimo, de tal maneira que não chegaram a interferir no desempenho dos atletas nos jogos. Importante mencionar que o bom desempenho dos atletas da pesquisa, com ótimos níveis de ansiedade, foi um fator determinante pelo êxito dos mesmos na quadra.

Salienta-se que um pouco de ansiedade pode ser benéfico. Todavia, quando este ultrapassa os limites do razoável, pode prejudicar o desempenho do atleta.

Destaque-se que, caso o presente estudo fosse diverso, revelando alguma alteração de comportamento do atleta quanto ao nível de ansiedade pré-competitiva, seria sugerido o acompanhamento de um psicólogo do esporte, um treinamento de auto-controle de ansiedade, mentalização, concentração, o que não se mostrou necessário.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve o objetivo de analisar a interferência da ansiedade e do estresse pré-competitivo no desempenho dos atletas. Para tanto, foi realizada pesquisa de campo visando avaliar o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal do C. E. T. E. Joni Gool, da cidade de São Miguel do Oeste – SC.

Atualmente, existe uma preocupação muito grande em relação ao estado psicológico dos atletas, tendo em vista que as competições não englobam somente os fatores fisiológicos e a técnica, mas, sobretudo, os aspectos emocionais. Destarte, para competir melhor o atleta deve ter uma boa preparação física para a prática da atividade esportiva escolhida, bem como despender atenção especial ao elemento psicológico. Sob essa perspectiva, o treinamento tem por objetivo definir o preparo físico, técnico-tático, intelectual, psíquico e moral do atleta.

Os fatores psicológicos relacionados à competição em termos de ansiedade, nível do objetivo e motivação podem de maneira significativa afetar o desempenho físico.

Nesse norte, a psicologia do esporte investiga como disciplina científica as causas e os efeitos dos processos psíquicos que acontecem com o ser humano antes, durante e depois de uma atividade esportiva ou de lazer.

Dentre os fatores psicológicos mais frequentes citam-se a ansiedade, considerada como um vilão para o esporte quando em demasia, e o estresse pré-competitivo.

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

Ressalta-se que a ansiedade vivenciada pelo atleta - ou melhor, a sua intensidade -, depende de sua personalidade no que se refere ao modo de encarar diversas situações, bem como de seu preparo psicológico. Além disso, o entrosamento, o rendimento e a atuação da equipe no campeonato também são fatores que estão relacionados com a ansiedade e dos quais depende o bom desempenho do atleta em quadra/campo.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, João. **Stress e a ansiedade pré-competitiva e sua influência no rendimento desportivo**. Disponível em: <http://www.revistaatletismo.com>. Acesso em 15 dez. 2007.

BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte**. São Paulo: Ed Manole, 1994.

BATTISON, Toni. **Vença o estresse**. São Paulo: Ed Manole, 1998.

BERTÉ JUNIOR, Dúlio. **Um estudo sobre o nível de ansiedade estado pré-competitiva em atletas de futsal**. Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do grau de Licenciado em Educação Física, Curso de Educação Física, Faculdade de Pato Branco. Elaborada em 2004. Disponível em: www.boletimef.org/. Acesso em 18 out. 07

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. **O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo**. Elaborado em 2004. Disponível em: www.uff.br/gef/Anais-IX.rtf. Acesso em 05 dez. 2007.

COBRA, Nuno. **A semente da vitória**. 47. Ed. São Paulo: Editora Senac, 2003.

CRATTY, Bryant J. **Psicologia no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Prentice-Hall, 1984.

CRUZ, J. F. da S. A. **Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva. Dissertação de doutorado**. Instituto de Psicologia – Universidade do Minho, Portugal, 1996.

GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SINGER, Robert N. **Psicologia dos Esportes: mitos e verdades**. 2 ed. São Paulo, 1997.

RÚBIO, Kátia. **Dimensão e abrangência da Psicologia do Esporte**. Elaborado em março 2003. Disponível em: www.pol.org.br/publicações/materia. Acesso em 09 set. 2007.

_____. **Psicologia do Esporte:** teoria e prática. Elaborado em março 2003. Disponível em: www.pol.org.br/publicações/materia. Acesso em 09 set. 2007.

_____. **Aspectos Psicológicos na formação do atleta.** Elaborado em março 2003. Disponível em: www.pol.org.br/publicações/materia. Acesso em 09 set. 2007.