

JULIAN MENDES GARCIA

EFEITOS DA ANSIEDADE EM ATLETAS DA NATAÇÃO, CAUSADOS
PELA INTERFERENCIA DA TORCIDA.

Orientador: Wilson do Carmo Junior.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Instituto de Biociências da Universidade
Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” -
Campus de Rio Claro, para obtenção do grau de
Licenciado em Educação Física.

Rio Claro
2010

RESUMO

A torcida, incluindo os pais e familiares, é um dos principais fatores que “perturbam” os estados emocionais dos atletas. Apesar de ser em menor número, comparado a outros esportes com maior quantidade de espectadores como o futebol, a torcida da natação também pressiona e espera resultados de seus atletas. A ansiedade é um dos estados emocionais que mais podem prejudicar um atleta em competição, dependendo do nível de ansiedade. Para que a ansiedade não ultrapasse um nível bom para a competição, o atleta tem que ser treinado psicologicamente para poder encarar o alvoroço da torcida sem prejudicar seu rendimento. O objetivo do estudo é fazer uma revisão literária sobre interferência da torcida na ansiedade dos atletas de natação.

Palavras-chaves: Natação; Ansiedade; Torcida; Estados emocionais.

SUMÁRIO

	Páginas
1. INTRODUÇÃO	04
2. NATAÇÃO	06
3. TORCIDA	08
4. ANSIEDADE	13
5. DISCUSSÃO	18
6. CONCLUSÃO	20
7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	21

1. INTRODUÇÃO

A torcida, incluindo os pais e familiares, é um dos principais fatores que “perturbam” os estados emocionais dos atletas. Apesar de ser em menor número, comparado a outros esportes com maior quantidade de espectadores como o futebol, a torcida da natação também pressiona e espera resultados de seus atletas.

Segundo Cazabat e Costa (2000) (apud ROMÁN et al., 2003), a ansiedade considerada agradável para alguns, como subir numa montanha-russa, praticar pára-quedismo ou esportes mais radicais, pode trazer desconforto para outros. No caso da natação que não é um esporte radical, essa ansiedade, em nível muito alto, pode acabar prejudicando o desempenho do atleta.

Um dos campos mais abordados pela Psicologia do Desporto é a ansiedade e as suas relações com o rendimento. A experiência de stress e ansiedade na competição desportiva constitui um problema usual e preocupante para todos aqueles que, direta ou indiretamente, se encontram envolvidos no desporto (CRUZ, 1996b).

Sobre o tema ansiedade, inúmeros são os autores que como Souza (1973), Lawther (1974) e Cratty (1984) (apud SANTOS e PEREIRA, 1997), possuem pontos comuns no sentido de que o atleta, independente da modalidade que pratica, é um exemplo notório de indivíduo que vive constantemente em situações ansiógenas, estando de certa forma exposto a comentários críticos, quer pelos meios de comunicação, torcida, treinador.

Sendo um contexto natural com situações de elevada exigência e competitividade, o desporto de rendimento é usado pelos psicólogos para a compreensão do comportamento humano, das emoções e dos processos de adaptação humana (HACKFORTH; SPIELBERGER, 1989). O sucesso, as críticas sofridas e a oportunidade tão esperada pelo atleta do alto rendimento, são algumas das suas tensões vivenciadas e, desta forma, pode ser alguns fatores ansiogênicos, pois dependem da percepção e da interpretação que cada pessoa tem dos acontecimentos (DAMÁZIO, 1997).

Qualquer movimento tem uma dosagem certa de tensão nos músculos para ser bem executado, ou seja, a precisão técnica (WILLIAMS, 1991). A ansiedade e a tensão desestruturam a precisão, pois as vias neurais se ocupam com impulsos de alerta do sistema de luta ou fuga, decrescendo ou inibindo os impulsos precisos, para completar a destreza e o movimento coordenado. Uma ótima execução não sucede quando os atletas pensam nela, o

que enfatiza que o aprendizado em sintonia com a execução de funções automáticas e inconscientes é algo que está livre de toda interferência do pensamento (GALLWEY, 1996).

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 (FABIANI, 2009).

Segundo Fabiani (2009), 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, é transferida para a área emocional e, em decorrência disso, esta deve estar bem preparada a fim de não interferir no rendimento ao longo da competição.

2. NATAÇÃO

A água é um elemento que está presente na vida do ser humano desde seu nascimento, e ele representa de 40 a 60% de seu peso corporal (McARDLE, KATCH e KATCH, 1990). Apesar disso, o meio aquático não é seu meio natural, podendo inclusive percebê-lo como hostil. Nas sociedades primitivas a natação é vista como uma atividade de sobrevivência, bem para poder pescar ou, simplesmente, para não perecer afogado em quedas fortuitas na água ou crescidas de rios (LEWIN, 1979).

Os primeiros registros históricos que fazem referência à natação aparecem no Egito, no ano 5.000 a.C. nas pinturas da Rocha de Gilf Kebir (LEWILLIE, 1983). Mas até o esplendor da Grécia, a natação não vai desprender dessa mera função de sobrevivência; é então quando a natação passa a ser uma parte mais da educação dos gregos (LEWIN, 1979; RODRÍGUEZ, 1997). Quanto à natação desportiva nos Jogos Olímpicos antigos, não existe constância de sua prática; verdade é que as competições de natação são algo pouco frequente (LEWIN, 1979), mas a natação sim tem uma grande importância no treinamento militar e como medida recuperadora para os atletas (JARDÍ, 1996).

Wilke (1990) relata que durante a Idade Média a prática da natação foi restrita à nobreza e aos militares. Afirma que o primeiro manual de natação data de 1538, escrito em latim por Nikolaus Wynmann e reeditado em 1968 pelo Instituto Nacional de Educação Física de Madri. Wynmann destacava que o homem não dominava naturalmente a “arte de nadar” e, portanto, necessitava de um mestre que o orientasse, devido aos perigos do afogamento. Partia do pressuposto de que o homem só seria capaz de se manter na superfície, caso realizasse movimentos específicos para a sua sustentação. Os movimentos eram inicialmente aprendidos em terra e depois repetidos na água. Por medida de segurança, todos os alunos usavam cintas de junco quando se exercitavam na água (WILKE, 1990).

Bonacelli (2004), Catteau e Garoff (1990) afirmam que no século XVII ressurgiu o interesse pela natação, que difundiu-se com o surgimento de processos como o do Doutor Blatin e de Chevalier, que utilizavam aparelhos especialmente construídos para que os movimentos do nado, um estilo do tipo “clássico”, ou seja, nado de braços com coordenação simultânea de membros inferiores e superiores, fossem imitados fora da água. Bonacelli (2004) destaca que em 1797 o italiano De Bernardi mudou a visão da pedagogia da natação, voltando seus estudos à flutuação, afirmando que os artefatos utilizados como auxílio na flutuação e no aprendizado dos gestos desestimulavam os aprendizes.

Existem quatro tipos de nado, que são: o nado crawl, também chamado de livre, o costas, o peito e o borboleta, sendo o nado crawl o mais rápido de todos e também o mais fácil de nadar.

A natação é classificada como um desporto individual, onde o indivíduo atua em um espaço delimitado, sem a interferência do oponente (MORENO, 1994). Embora a tática, neste desporto, não seja inexistente, ela tem pouca relevância quando comparada à outras qualidades como, por exemplo, à técnica.

Segundo Merni (1989), a técnica na natação corresponde à execução do gesto de maneira econômica a fim de evitar a fadiga e conservar a energia até o final da competição. Nas provas de velocidade, o gesto técnico deve ser executado de maneira a manter o equilíbrio ideal entre o desenvolvimento da força rápida e a velocidade do movimento.

Um fator importante na caracterização deste desporto é a atuação do atleta em um meio diferente, a água. Com isso, o desenvolvimento das capacidades físicas e coordenativas estará sempre ligado ao componente hidrodinâmico do corpo na água e ao caráter natural dos movimentos do nadador (MAKARENKO, 2001).

Counsilman (1980) considera que a especialização dos estilos pode ser considerada um paradoxo: enquanto se almeja variar os estilos durante a juventude, para oportunizar suas potencialidades, pode-se correr o risco de não ter êxito em nenhum deles devido ao treino de igual intensidade. Por isso, recomenda que no treino de jovens 75% do tempo seja orientado para o melhor estilo, e o restante nos demais.

Counsilman (1980) considera discutível a afirmação de que nadadores de pouca idade possam comprometer a carreira com um trabalho excessivo. Este autor enfatiza a questão da individualidade do atleta, e menciona muitos nadadores que treinaram desde cedo e chegaram a níveis mundiais, enquanto outros, também em destaque quando no grupo de jovens, não chegaram ao mesmo nível. No entanto, salienta o fato de que apesar de alguns nadadores jovens não apresentaram rendimentos notáveis, posteriormente se transformaram em campeões.

3. TORCIDA

Se considerarmos a influencia que os espectadores têm sobre as equipes esportivas, teremos alguns temas que podem influenciar o atleta e sua equipe. O público apresenta alguns comportamentos e emoções que podem ser relacionadas com a sua vida cotidiana. Ao mencionarmos o comportamento do torcedor em eventos esportivos, tem que se considerar as situações que levam ou levaram este torcedor ao estádio ou ginásio, as atividades exercidas em seu cotidiano, a frequência deste em eventos esportivos, seu nível sócio-econômico-cultural, entre outros aspectos.

As influências externas, geralmente, tendem a ser positivas ao atleta, mas é importante ressaltar que diante de um confronto entre duas equipes, teremos dois atletas, com torcidas específicas, treinadores com comportamentos diferentes, tentando reforçar a atuação do espectador, fortalecendo o desempenho de seus atletas. Assim, uma lista de influências exteriores que permitem a alteração do estado de conduta positiva ou negativa pode ser apresentada: membros da família, namorados, amigos, fãs, imprensa e técnicos.

Segundo Cratty (1984) nunca a atuação do atleta deixa de sofrer influência de alguma assistência; em qualquer circunstância ele terá a vigilância de colegas de equipes, técnico, amigos, família e torcedores ocultos.

O público que procura o evento esportivo em busca de divertimento, uma forma de lazer, pode encarar a derrota ou a vitória mais tranquilamente, pois para ele o que importa é o espetáculo apresentado e não o resultado obtido pelas equipes. Mantém-se satisfeito se a equipe que torce for vencedora, mas não será perturbado se for derrotada, mantendo seu equilíbrio emocional. Tem também aquele público que visa lucro e prestígio com a vitória da equipe, e podemos citar os dirigentes dos clubes, o técnico, a imprensa, a família e os jogadores da equipe como seu representante.

A personalidade do atleta vai ser importante para sua reação diante da presença do público, apoiando ou criticando através de aplausos e vaias. Neste caso, a experiência e a idade do atleta terão grande influencia, tanto positiva como negativa.

Muitas vezes não 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 pode causar mudanças discretas nas respostas neuro-motoras dos atletas.

Do mesmo modo, a maneira do atleta ao encarar o público, como ele o valoriza, como recebe as críticas, são fatores que influenciam seu desempenho ou suas reações aos torcedores (CRATTY, 1984).

Jolibois (1992) menciona que os pais de atleta são os primeiros e, geralmente, a fonte mais direta de influências exteriores do atleta. Sua incidência se diferenciará, dependendo de muitos fatores, dentre os quais podemos citar: situação sócio-econômica, religião, cultura, educação, antecedentes familiares, experiências pessoais com atividades esportivas.

O ambiente familiar pode modelar o comportamento e a vontade de desempenho em determinada atividade física. A educação recebida em casa e a relação entre pais e atletas influenciam na relação que o atleta terá ao se defrontar com uma torcida, seja ela do tipo que for. Paivio (1964), estudando a sensibilidade à torcida, causada por educação na infância, concluiu que os pais ao fazerem descaso ao sucesso e punirem o fracasso, provavelmente, terão filhos com comportamentos extremamente angustiados na presença do público.

De acordo com Gusson (1989), existem vários tipos de educação que são caracterizados pelas atitudes dos pais; pais superprotetores que se manifestam através do excesso de atenção e carinho em demasia, tornando seu filho tímido, retraído, com dificuldades para aprender, para se adaptar com colegas e para aceitar o público.

Pais muito autoritários que se caracterizam pela punição demasiada (aqueles que querem ser obedecidos, não admitindo erros), permanecem indiferentes ao sucesso dos filhos, deixando-os com relativa tendência ao complexo de inferioridade e uma grande expectativa de fracasso. Os filhos atletas que tem esse tipo de pais, futuramente, poderão não conseguir enfrentar nenhum tipo de torcida. Assim, aquele pai ex-atleta que não chegou ser reconhecido socialmente ou ser pessoalmente realizado, poderá transferir toda sua frustração de sucesso para seu filho, identificando-se nele como o atleta que não chegou a ser.

O atleta, também, pode pensar que precisa elevar sua reputação ao máximo, ou por querer um lugar de destaque ou para tentar ultrapassar algum outro membro da família. Isto poderá ocorrer quando um parente que pratica uma modalidade é sempre visto como um elemento de comparação, servindo tanto como estímulo para melhora como para uma ameaça (ELIADE, 1989).

Os próprios companheiros da equipe também exercem grande influência sobre o comportamento do atleta. O clima vivido dentro da equipe é gerador de grandes amizades,

muitas destas duradouras, mas por outro lado, esse clima pode levar a inúmeros conflitos entre os atletas do mesmo grupo. Os jogadores da mesma equipe poderão se unir diante de uma competição a fim de que possam chegar à vitória e, também, poderá ocorrer à situação em que a competição é gerada antes mesmo de iniciar uma partida, ou seja, uma disputa entre eles.

A imprensa necessitaria ser trabalhada de forma a entender os conflitos e problemas das equipes, bem como vir a ser entendida pelos espectadores, e não reforçar, apenas, o clima de rivalidade entre eles, conforme explica Thomas (1991).

Os fãs são elementos importantes de influências exteriores que precisamos ressaltar e sem os quais o mundo esportivo não sobreviveria. Sob o ponto de vista dos valores positivos, os fãs são os que mais oferecem o apoio necessário em momentos difíceis, oferecendo e incentivando os atletas e a sua equipe para seu sucesso. Tais manifestações extremamente positivas são fonte de motivação, fazendo que o jogador se sinta respeitado e admirado pelos seus esforços.

Há atletas que se sentem muito seguros por saberem que existe um grupo anônimo que torce por ele, naquele exato momento. Prova disto é que estão se manifestando, gritando, incentivando, proporcionando uma grande força motivacional (ELIADE, 1989).

Professores e técnicos estão em uma categoria de importância externa muito grande: eles são responsáveis pela legitimidade do esporte, desempenho de seus atletas, transparência de informações e pelo clima de cordialidade e cooperação que deve permanecer na equipe.

Devido ao poder de influência exercida pelo técnico, é desejável que o mesmo tenha um bom grau de instrução e saiba dialogar com seus atletas, para que o ambiente seja de participação e não de obediência, de comando, no uso restrito da palavra (JOLIBOIS, 1992).

É essencial, então, que o técnico não só compreenda as diferenças individuais que existem entre os membros de sua equipe, como também conheça sua própria personalidade.

Singer (1977) relata que as habilidades atléticas que requerem coordenação complexa, movimentos executados com precisão e concentração intensa podem ser facilmente prejudicadas pela presença de observadores, até mesmo se estiverem bem aprendidas.

O desempenho de atletas hábeis é relativamente estável e consistente. Eles aprenderam como se desempenhar bem sob todos os tipos de condições, favoráveis ou desfavoráveis. É

por isto que são chamados “hábeis”. Eles respondem à competição sob um estado emocional ideal, diante do qual pouquíssima motivação ou superestimulação não teriam forças para prejudicar o desempenho. Assim, de acordo com essa consideração, atleta que possui um alto nível técnico e preparado psicologicamente, dificilmente se deixará influenciar por provocações e insultos de espectadores, e conseqüentemente, não será atingido pelos seus manifestos.

De acordo Singer (1977), a influência do espectador repercutirá no atleta de maneira significativa, dependendo do nível de aprendizagem em que ele se situa. Aos atletas que estão em estágio inicial de aprendizagem, a influência do espectador poderá repercutir de maneira prejudicial em seu desempenho, visto que eles não estão ainda preparados para deparar-se com grandes públicos.

Podem ser adversas as razões pelas quais os atletas atuam nos esportes, assim como seu comportamento e atitude pode se apresentar de diferentes maneiras. O atleta que se sente seguro, preparado para enfrentar o adversário, tanto fisicamente quanto psicologicamente, terá mais condições de se confrontar com a vitória ou com a derrota, podendo alcançar sua auto-realização. O público poderá não afetar a performance deste atleta, uma vez que ele se encontra em equilíbrio emocional.

Wankel (apud CRATTY, 1984) através de pesquisas, chegou à conclusão de que alguns atletas podem ter uma atuação melhor na presença de público, enquanto para outros, isto é indiferente.

Os esforços de atletas para obterem performance, tornarem-se mais habilidosos tecnicamente, e desta maneira subirem na escala social, são comportamentos motivados, parcialmente, pelo desejo de prestígio concretizado pela aceitação da torcida (LANE, 1981).

O atleta pode desviar sua atenção para os manifestos do público (favorável ou não), desde que esteja ciente de que esta pode influenciar em sua atuação, e que ele conseguirá atuar ajustando o seu nível de excitação com os manifestos recebidos.

Para Schmidt (1993), a atenção está relacionada às capacidades de processamento de informação que colocam limites sobre o desempenho humano habilidoso.

Técnicas motivacionais são geralmente, aplicáveis a todos os tipos de atletas, inclusive em função das torcidas que se apresentarão. O esporte é um campo de ação onde surgem,

freqüentemente, fortes emoções e onde os processos emocionais desempenham papel relevante. Os sentimentos que as competições provocam, são vivenciados não só pelos participantes diretos como também por numerosos observadores e espectadores.

A transferência dos processos emocionais entre espectadores e atletas ocorre quando ambos os grupos perseguem os mesmos objetivos, identificando-se mutuamente. Os torcedores alegram-se juntamente com sua equipe pela vitória e sofrem a derrota com a mesma.

Outro aspecto relacionado com o processo emocional é o sentimento de medo que é uma emoção que ocorre com freqüência no esporte. Esses sentimentos podem ter múltiplas causas, como por exemplo, o atleta pode ter medo do fracasso que ameaça sua performance e carreira, da contusão, em consequência de movimentos mal executados, medo do vexame social, o medo das consequências de seu mau desempenho.

Segundo Cratty (1984), conscientemente os atletas têm medo de perder, e este medo pode provir de várias causas como: a derrota lembrará a alguns os castigos ministrados pelos pais, por não atingirem os padrões desejados por eles; a ansiedade da família a respeito de vitórias ou derrotas, e assim poderão ficar com medo de decepcionar sua família e treinadores.

Muitos fatores concorrem para a alteração dos estados emocionais dos atletas e, desta maneira, a torcida, seja ela de que tipo e qual sua forma de atuação, pode alterar o espetáculo esportivo, com andamentos imprevisíveis, e neste contexto social de exibição, popularmente conhecido como quadra ou ginásio de esportes, que também sofre a influência da ação dos jogadores, com sua bagagem cultural e sua formação familiar faz com que vire um ciclo.

4. ANSIEDADE

Ao falarmos em ansiedade, tem-se a impressão de que temos uma visão muito clara sobre seu conceito. Além disso, parece que a definição nunca sofreu interferência cultural, e sempre foi a mesma. Porém, ao analisarmos este aspecto mais detalhadamente, vemos que esta é uma visão totalmente errônea. Ao compararmos as diversas definições existentes, percebemos grande diversidade entre elas e, além disso, notamos a dificuldade de classificá-las devido a divergência de vários de seus aspectos.

Existem diversas definições de ansiedade que foram citadas por Cratty (1989):

- a de Kierkegaard (1972) que afirmava que a congruência da geração contemporânea e a razão de sua ansiedade e inquietude residem no fato de que a verdade cresce em extensão, em massa e, também, até certo ponto, em clareza abstrata, enquanto a certeza constantemente diminui.

- Freud (1951) entende que numa situação de perigo ocorre o sinal de angústia. Isto significa: eu espero que se verifique uma situação de impotência; ou então: a situação presente me recorda um evento traumático vivido anteriormente... a ansiedade é, pois, de um lado, a expectativa do trauma e, de outro, a repetição atenuada dele.

- Mandler & Watson (1966) dizem que em outras palavras, a ansiedade aparecerá, quando o organismo, interrompido no meio de seqüências bem organizadas de comportamento ou na execução de um plano bem desenvolvido, não tem comportamento alternativo disponível.

- Lazarus (1966) defende que a ansiedade é a resposta à ameaça e que é enganoso afirmar que a ansiedade motiva o comportamento. De fato, se ela atua como um sinal, ela não motiva, em sentido estrito, o comportamento. É a ameaça que o motiva.

- Rollo May (1973) define a ansiedade como a apreensão sugerida por uma ameaça a algum valor que o indivíduo reputa essencial à sua existência como um Eu.

- Martin & Strufe (1970) vêem a ansiedade como uma resposta neurofisiológica que tem manifestações especialmente intensas no sistema medular adrenal-hipotalâmico-simpático, no sistema cortical-adrenal-hipotalâmico-pituitário e nos sistemas reticulares.

- A definição de Spielberger, em 1966, distingue estados de ansiedade caracterizados por sentimentos subjetivos, conscientemente percebidos de apreensão e tensão, acompanhados por ou associados à ativação ou alerta do sistema nervoso autônomo. A ansiedade como um traço de personalidade pareceria implicar um motivo ou disposição comportamental adquirida que predispõe um indivíduo a perceber como ameaçadora uma ampla variedade de circunstâncias não perigosas....

- Schoenfeld (1950) escreveu que o paradigma experimental para estabelecer a ansiedade é $S_1 \rightarrow S_2$, onde S_1 é um estímulo inicialmente neutro e S_2 é um estímulo aversivo que não pode ser terminado ou evitado pelo organismo e \rightarrow indica a passagem de um certo tempo. Nota-se que o paradigma da ansiedade leva à aquisição, pelo estímulo inicialmente neutro, de propriedades aversivas secundárias, por causa de seu emparelhamento com S_2 .

Segundo Pessotti (1978), cada definição de ansiedade vem a atender o desenvolvimento cultural da época, portanto cada definição de ansiedade corre conjuntamente com o pensamento dominante da época.

Pessotti (1978) em seu trabalho *Ansiedade* estuda as abordagens mais importantes ao problema no âmbito da psicologia e os aspectos consistentes da ansiedade na tradição filosófica. Assim, há três significados constantes nas diferentes abordagens por ele estudadas: a impotência do organismo ou pessoa em dada situação, a instauração de algum grau de adversidade e algum grau de incerteza.

Weiner (1979), afirma que cada dimensão associa-se a um determinado tipo de conseqüência. Dessa forma, as expectativas futuras dos atletas e indivíduos são, na verdade, conseqüências do modo como percebem a estabilidade pessoal, a constância de seu desempenho e de seus resultados, oscilando em função da estabilidade ou não do nível de ansiedade.

Expectativas de sucesso e insucesso são estados psicológicos que podem divergir num mesmo atleta dentro de uma situação real de jogo, também de atleta para atleta de uma mesma equipe e perante a mesma situação alterando o nível de ansiedade.

Segundo Cruz (1996), Jones e Hardy (1990), a alta competição, pela sua própria natureza, objetivos e características tem o potencial de poder gerar elevados níveis de ansiedade, aliados à diversidade e interdependência de fatores e processos psicológicos implicados no rendimento e no sucesso desportivo.

No esporte, as competições têm suas peculiaridades. Os treinamentos são feitos para reduzir as incertezas e a probabilidade de ocorrências de situações estranhas que parecem alterar negativamente o comportamento dos atletas. As simulações de jogadas e situações que ocorreram em jogos anteriores, durante o treinamento, podem facilitar a participação do atleta, mesmo que ele não tenha entrado em uma competição, propiciando ajuste do nível de ansiedade e estabilidade emocional.

A transformação das atividades de treino e as simulações de competições nos treinamentos envolvem aspectos como: intensidade, tempo e situações pré-programadas etc. Parte do treino deve ser conduzida como se fosse uma competição, mas simultaneamente, deve-se reduzir o caráter da competição. São maneiras dos atletas, em novas situações, serem treinados a suportar a pressão competitiva, buscando equilibrar seu nível de ansiedade.

Ainda no que concerne à conceituação de ansiedade, Spielberg (1966) considera a ansiedade sob duas formas: ansiedade-traço e ansiedade-estado. A ansiedade-traço é uma característica da personalidade do indivíduo.

Ela representa de uma forma geral, a ansiedade média que um indivíduo tem numa situação normal, ou seja, quando a pessoa não está submetida a situações que poderiam causar ansiedade. Já a ansiedade-estado é aquela que ocorre durante situações temporárias, que não ocorrem normalmente.

Como disse Spielberg (1966) as pessoas com um alto nível de ansiedade-traço, tendem a perceber como ameaçadora uma ampla variedade de situações não perigosas.

Quanto maior a importância da situação para o indivíduo, maior será o nível de ansiedade-estado que ele poderá vir a exibir, ou seja, a importância da situação é proporcional ao nível de ansiedade-estado. Logicamente, o indivíduo com ansiedade-traço em níveis mais elevados, tende a encarar mais situações como importantes. A incerteza do resultado da situação, normalmente surge quando o indivíduo não sabe se está bem preparado ou não para enfrentar a mesma, ou ainda, no esporte, quando os envolvidos no confronto se equivalem. O nível de ansiedade-estado sobe em paralelo ao nível de incerteza do resultado da situação.

Magill (1984), ainda afirma que a ansiedade-estado está inversamente relacionada à complexidade da tarefa a ser executada. portanto, aos níveis mais elevados de ansiedade-estado devem ser associadas tarefas de baixa complexidade.

É importante saber lidar com a ansiedade para conseguir o nível ideal para cada situação. O profissional de Educação Física pode, por exemplo, tentar aumentar ou diminuir a importância real de certa situação para o nível de ansiedade-estado tender a subir ou descer na escala.

Harris (1987) considera, dentro da ansiedade-estado, duas dimensões: a somática ou corporal e a cognitiva ou mental. Este autor afirma que existem atletas que podem estar com um alto nível de ansiedade física enquanto estão mentalmente tranquilos. Em contrapartida, também, existem os que estão controlados fisicamente enquanto mentalmente estão bastante confusos.

Existe uma teoria relativa à ansiedade e ao nível de desempenho esperado chamada, a *teoria do impulso*, elaborada por Hull (apud BERNIK, 1989) diz que um nível baixo de ansiedade-estado geraria um nível de desempenho baixo, e, ao contrário, um nível alto de ansiedade-estado, geraria um nível alto de desempenho.

Se um atleta esta com nível de ansiedade baixo, provavelmente não conseguirá desempenhar a tarefa como deseja, por não estar suficientemente motivado. Esta é uma das principais causas da derrota de times considerados mais fortes perante times inferiores.

Uma possível solução para este problema, seria cada atleta ter a consciência necessária para identificar qual o seu nível de desempenho ótimo e partir para a competição partindo deste nível. Segundo Harris (1987), sem o controle do nosso nível de ansiedade, poderemos atingir um nível muito elevado de ansiedade que também prejudicará o nosso desempenho.

A quantidade de incitação deve ser levada em conta para se conseguir o nível de rendimento ideal. Enquanto alguns atletas necessitam de muito pouca incitação, outros requerem muito mais para chegar a sua atuação máxima. O contrario também pode prejudicar a performance. No caso de atletas deste tipo, eles, depois de notarem isto, devem levar esta informação ao seu treinador e, se preciso, individualizar sua incitação. Portanto, o técnico e sobretudo o atleta, devem ter na cabeça que um determinado tipo de treinamento nem sempre é adequado à diferentes pessoas que têm de ser tratadas como tal.

Tem que ocorrer um trabalho bem feito para que se descobrir qual o melhor treinamento individualizado para conseguir um rendimento máximo. Os outros aspectos relevantes à ansiedade também devem ser levados em conta no desenvolvimento deste trabalho.

Ao conhecer melhor o próprio corpo, percebemos melhor nossas reações e distinguimos meios para controlá-las. Isto reforça nossa confiança em nós mesmos e nos dá segurança para enfrentar qualquer situação. Quando há a manifestação de ansiedade, o atleta deve saber canalizar esta emoção que está sendo gerada, de uma forma construtiva. Saber quais são nossas reações de acordo com a situação é fundamental para que tenhamos uma determinada predisposição para atuações uniformemente boas.

O atleta precisa aprender como “dominar” toda energia gerada através de nosso sistema de estímulos e aplicá-la na prática. Tem que fazer com que trabalhe a seu favor, ao invés de contra: esta é conhecida como ansiedade positiva e pode ser bastante trabalhada para aperfeiçoar os resultados. No entanto, além de pouco conhecida, é pouco aproveitada em qualquer campo da atividade humana.

5. DISCUSSÃO

Sabe-se que o treinamento esportivo tem um papel importante para a autoconfiança dos atletas, que pode alterar o nível de ansiedade e agressividade. Os atletas só podem sentir-se confiante se tiverem um bom preparo físico e técnico. Devem possuir a força, rapidez, flexibilidade e resistência necessárias para atender às dificuldades de cada modalidade esportiva, não apenas estando habilitado a executar bem as técnicas e táticas, mas sobretudo sabendo manter a serenidade diante da pressão competitiva, o que envolve uma adequação ao poderio do adversário e à insanidade da torcida.

Sabemos, ainda, que a experiência do atleta, juntamente com sua preparação tática e psicológica, somadas a uma eficiente preparação física e domínio dos gestos técnicos, tenderão a produzir participações adequadas. O treinamento tem como característica o desenvolver o potencial físico, o aprimoramento das habilidades técnicas, para os atletas se sentirem confiantes nos procedimentos dos aspectos táticos empregados pelo treinador, assim estando preparados para o desafio maior de enfrentar os seus adversários e a torcida, que busca um resultado positivo.

As condições sócio-econômicas e políticas, bem como a socialização são variáveis que atuam intimamente na motivação e comportamento dos atletas. Essas variáveis de caráter geral reforçam o comportamento do atleta, tanto positiva quanto negativamente (CRUZ, 1996) e, até inconscientemente, são valorizadas pela torcida.

Admite-se que o fato do atleta não ter confiança em si mesmo ou apresentar baixas expectativas na obtenção de determinada marca ou resultado prejudica ou afeta o seu rendimento, mas se, pelo contrário e independentemente dos resultados, quando os atletas vivenciam situações de competição com sentimentos de competência, valor, orgulho e satisfação a sua autoconfiança sai reforçada (VIANA & CRUZ, 1996).

Hoje sabe-se que é possível um alto rendimento esportivo, mesmo de atletas muito ansiosos ou muito pouco ansiosos, uma vez que cada atleta tem seu próprio nível ótimo para competir. Quando um atleta está com um nível de ansiedade “ótimo” dizemos que está em controle psicológico. Ao contrário, quando o nível de ansiedade está fora de controle, aparecem reações em duas esferas: no nível cognitivo (lentidão de raciocínio, medo, pensamentos negativos, apatia, apreensão, desinteresse,...) e em nível somático (taquicardia,

lentidão de movimentos, tensão muscular, pouca explosão,...), significando que a ansiedade é bidimensional.

Os estímulos que podem causar ansiedade são denominados estressores e podem ser de natureza psicológica, física ou social, como os que se seguem: super-estimulação, monotonia de treinamento, situação ou simulação de perigo, treinamentos excessivos, isolamento social, pressão de jogos, conflitos, decisões sobre muitas alternativas, incertezas, exigências inadequadas, violações.

O pai é um introdutor esportivo muito importante, dentro do grupo familiar. Ao mesmo tempo, os membros da família parecem exercer fortes informações para a participação em treinamentos, atuando com mais vigor que os próprios amigos, segundo dados apresentados por Guay (1993) e Jolibois (1995).

Observações realizadas constataram, como explicita a literatura assumida (GUAY, 1993; APPAY, 1995; SEGRÉ, 1993 e JOLIBOIS, 1995), que tanto em esportes individuais como em coletivos, os níveis de ansiedade ligada à competição, antes, durante e depois eram muito semelhantes, o que nos leva a considerar que tal fato se passa em função de comentários anteriores (de pais, técnicos, dirigentes e amigos), medo do desconhecido (adversário, torcida, resultado, tipo de jogo); durante envolvendo a performance, os temores, as emoções; posteriores, mais críticos, considerando a situação observada, sem chances de retornar ao ponto inicial da partida e poder evitar, ou refazer com maior apuro, os momentos menos felizes.

6. CONCLUSÃO

Os técnicos das equipes devem ser pessoas capacitadas para o treinamento dos atletas de sua equipe. Como vimos, ele deve conhecer o seu atleta, desde a família e sociedade onde mora, para melhor poder interferir psicologicamente em situações como a de ansiedade nas competições. Sendo bem treinado física e tecnicamente, o treinador deve buscar saber qual seria o nível de ansiedade ótimo para que o atleta consiga fazer o seu máximo em prova, tendo pressão ou não de adversários e torcida.

O atleta também tem o seu papel para descobrir esse nível de ansiedade, que para ele, seria o ótimo. Ele conversando com seu treinador antes, durante e após as competições, ajuda a saber se precisa de maior incentivo, maior ou menor cobrança, grande apoio de sua torcida ou apenas ficar concentrado sem ouvir e falar com ninguém. Assim a ansiedade passa a ser um ponto a favor para o atleta.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- APPAY, B. **Les jeunes et l'apprentissage**. Tournai: Casterman, 1995(2^{eme}.édition).
- BERNIK, M.A. **Ansiedade: como diagnosticar e tratar**. In: Revista Brasileira de Medicina. São Paulo: CRM/SP, vol. 46, p.99-105, 1989.
- BONACELLI, M.C.L.M. **A natação no deslizar aquático da corporeidade**. Tese (Doutorado) - Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 1994.
- CATTEAU, R.; GAROFF, G. **O ensino da natação**. 3.ed. São Paulo: Manole, 1990.
- COUNSILMAN, J.E. **A natação. Ciência e técnica para a preparação de campeões**. Rio de Janeiro: LIAL, 1980.
- CRATTY, B.J. **Motricidad y psiquismo**. Valladolid: Miñon, 1989.
- CRATTY, B.J. **Psicologia no Esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Editora Prentice-Hall do Brasil,1973(1a.ed.) e 1984(2a. ed.).
- CRUZ, J.F. **Stress, Ansiedade e Competências Psicológicas nos atletas de elite e da alta competição**. Universidade do Minho, Braga, 1996.
- CRUZ, J. **Stress e ansiedade na competição desportiva: natureza, efeitos e avaliação**. In: CRUZ, J. (Ed.). Manual de Psicologia do Desporto. Braga: SHO, 1996b. p. 148-214.
- DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol**. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.
- ELIADE, M. **O Mito do Eterno Retorno**. Lisboa: Edições Setenta, 1989.
- FABIANI, M.T. **Psicologia do Esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo**. Elaborado em julho de 2009. Disponível em www.psicologia.com.pt. Acesso em 02 fev. 2010.
- GALLWEY, T.W. **O jogo interior de tênis**. São Paulo: Texto Novo. The Inner Game of Tennis. Nova York: Random House, Inc., 1996.
- GUAY, H. **La culture sportive**. Paris: PUF, 1993.
- GUSSON, M. **A Família: aspectos relevantes para a prática esportiva**. Rio Claro: UNESP, 1989 (Monografia).
- HACKFORT, D.; SPIELBERGER, C. **Sport-related anxiety: Current trends in theory and research**. In: (Ed.). Anxiety in sports: on internacional perspective. New York: Hemisphere, 1989. p. 261-267.
- HARRIS, D. **Psicologia del deporte**. Barcelona: Hispano Europea, 1987.
- JARDÍ, C. **Mover-nos no água**. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- JOLIBOIS, R.P. **L'initiation Sportive, de l'infance á l'adolescence**. Tournai: Casterman, 1992(1ere. éd); 1995(2eme. éd).

- JONES, J.C.; HARDY, L. **The Academic Study of stress in Sport**. In Jones and L. Hardy (Eds), *Stress and Performance in Sport*, New York, 1990.
- LANE, S.T.M. **Psicologia Social**. São Paulo: Editora Brasiliense, 1981.
- LEWILLIE, L. **Research in swimming: historical and scientific aspects**. Em A. Hollander, P. Huijing e D. Groot (Eds.), *Biomechanics and Medicine in Swimming IV* (pp. 7-16). Champaign: Human Kinetics, 1983.
- LEWIN, G. **Natação**. Madri: Augusto Pilha Teleña, 1979.
- MAGILL, R. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher Ltda, 1984.
- MAKARENKO, L.P. **Natação: seleção de talentos e iniciação desportiva**. Porto Alegre: Artmed, 2001.
- McARDLE, W.; KATCH, F.; KATCH, V. **Fisiologia do exercício**. Madri: Aliança Editorial, 1990.
- MERNI, F. **La valutazione delle tecniche sportive**. *SdS/Rivista di Cultura Sportiva*. 15:9-13, 1989.
- MORENO, J. **Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo**. Barcelona: INDE, 1994.
- PAIVIO, A. **Childrearing antecedents of audience sensitivity**. *Child Development*, 1964.
- PESSOTTI, I. **Ansiedade**. São Paulo: E.P.U., 1978.
- RODRÍGUEZ, L. **História da natação e evolução dos estilos**. *Natação, Saltos e Waterpolo*, 19 (1), 38-49, 1997.
- ROMÁN, S.; SAVOIA, M.G. **Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo**. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, São Paulo, v. 5, n. 2, p. 13-22, 2003.
- SANTOS, S.G.; PEREIRA, S.A. **Perfil do Nível de Ansiedade Traço Pré-competitiva de Atletas de Esportes Coletivos e Individuais do Estado do Paraná**. *Revista Movimento - Ano IV - nº 6 - 1997/1*.
- SCHMIDT, R.A. **Aprendizagem & Performance Motora: dos princípios básicos à prática**. São Paulo: Movimento, 1993.
- SEGRÉ, M. **Les Enfants et les Adolescents Face au Temps "Libre"**. Paris: Les Editions ESF, 1993.
- SINGER, R.N. **Psicologia dos Esportes: mitos e verdades**. 2 ed. São Paulo: Harper & Row do Brasil, 1977.
- SPIELBERG, C.D. **Anxiety and behavior**. New York: Academic Press, 1966.
- THOMAS, L.D. **Sport: the conceptual enigma**. Massachusetts: Addison- Wesley, 1991.

VIANA, M.F. e CRUZ, J.F. **Autoconfiança e o rendimento na competição desportiva.** Braga: Lusografe, 1996.

WEINER, B. **A theory of motivation for some classroom experiences.** Journal of Educational Psychology. 71 (1): 3-25, 1979.

WILKE, K. **Anfängerschwimmen.** Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag, 1990.

WILLIAMS, J.M. **Psicologia aplicada al deporte.** Madrid: Biblioteca Nueva, 1991.

Orientador: Prof. Dr. Wilson do Carmo Junior

Orientando: Julian Mendes Garcia