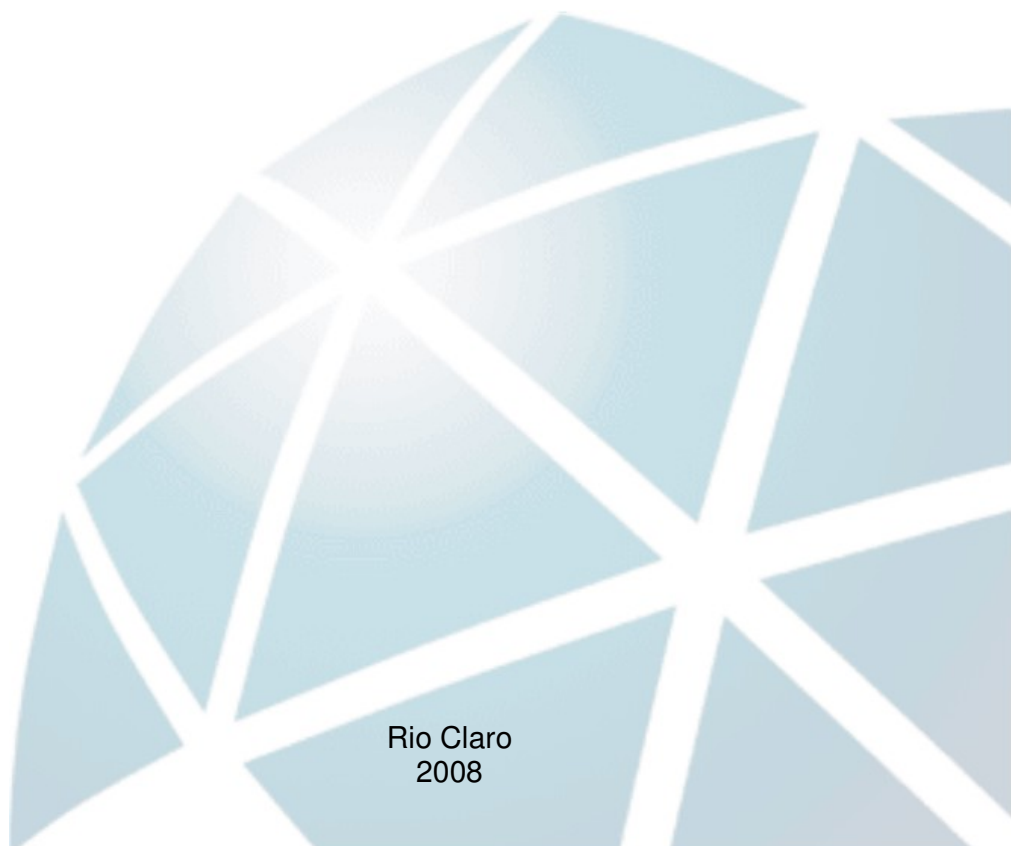

LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

DANIEL BERNARDES SERRANO

Futsal e transtornos afetivos: um estudo de caso



Rio Claro
2008

DANIEL BERNARDES SERRANO

FUTSAL E TRANSTORNOS AFETIVOS: UM ESTUDO DE CASO

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

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

Rio Claro
2008

796.331 Serrano, Daniel Bernardes
S487f Futsal e transtornos afetivos : um estudo de caso / Daniel
Bernardes Serrano. - Rio Claro: [s.n.], 2008
34 f. : il., tabs.

Trabalho de conclusão (licenciatura – Educação Física) –
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de
Rio Claro

Orientador: Afonso Antônio Machado

1. Futebol de salão. 2. Ansiedade. 3. Medo. 4. Ativação.
5. Atividade física. I. Título.

Dedicatória

Aos meus pais, que me ensinaram os caminhos da vida e, acima de tudo, apoiaram-me e estiveram sempre do meu lado, independente das escolhas que fiz para minha vida.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus. Afinal acredito existir uma força maior que nós, responsável pelo sentido da vida, que fez possível minha estada aqui. À minha família, meu pai Francisco, minha mãe Solange, meus irmãos Leandro e Juliane e meus avós que sempre, independente de tudo, apoiaram, incentivaram, acreditaram em minha capacidade e fizeram o impossível por minha felicidade. Hoje posso dizer que, longe de casa, percebo quanta falta vocês me fazem, e quão é grande o amor que sinto por vocês. Amo muito todos vocês.

À minha segunda família “Santa PiriKita”. To Be (Morróida), Netão, Brenão, Santiko Tsunami, Tijolo, Therção, Tiba, Barba, Da hora, Beudin, Yuri (Los parça), Marcelo (Birula), com esses compartilhei a melhor fase da minha vida, a nossa vida. Cada um com seu jeito conquistou seu lugar na família, momentos que só nós sabemos como foram importantes e inesquecíveis. Aproveitamos o máximo que podíamos, vivemos na maior intensidade momentos de tristezas e alegrias, fizemos valer a pena estar aqui. Agradeço por compartilharem comigo a melhor fase da minha vida, sentirei falta de tudo, mas sempre estarei presente. VALEU MULEKADA, amo muito vocês, espero que o tempo e a eventual distância não apaguem a história que construímos. Nós fizemos história!

Não morava comigo, mas faz parte da minha segunda família, minha MANINHA Luli’s, valeu pela companhia, pela força, dicas e ajudas de sempre, amo você e espero que também esteja conosco no daqui pra frente.

À pessoa que passou boa parte desses anos ao meu lado, me ajudando e que considero muito importante pra mim. Rú, obrigado pelos momentos que passamos juntos, foram tempos de felicidade que nunca esquecerei. Você esta guardada comigo. Errei e aprendi muito com você, só espero, acima de tudo, ter feito você feliz. Que a vida te ilumine, nos caminhos que escolher.

À galera de Limeira, que sempre esteve presente, seja em churrascos, baladas, ou no sempre bom Madalena...Netão, meu amigo de sempre, valeu mesmo, amo você. Ermilo (Narigudo) você faz falta...amo você. Lê, agradeço novamente a você, o meu melhor amigo, por fazer tudo o que fez por mim e por estar sempre ao meu lado.

A toda galera do meu ano “BIXARADA 2005”. Nunca em nosso ano existiu BEF ou LEF, sempre fomos o BLEF mais unido de todos, entramos e saímos causando. Os momentos que passamos juntos estão guardados pra sempre, a magia e a energia de cada encontro

fortalecem nossos passos daqui pra frente. Valeu por tudo nesses quatro anos! Às pessoas com quem tive mais contato: Teco e Roger (companheiros de fitinhas, “Fitinha é só fitinha”, VALEU MULEKES!), Felipe (Valeu Fefo!), Maria Elisa (Mary, valeu por tudo na atlética, e pela amizade de sempre), Karina (valeu Karinosa!), Stelinha, Raphinha, James (cada um com seu material de trabalho!). E ao Gigantinho, que partiu para os EUA, mas quando possível esteve com a galera.

Não entrou em 2005, mas desde 2007 faz parte do BLEF 2005, Eduardo. Dú, você provou que a força de vontade vale mais que tudo na vida, nunca desistiu de seus sonhos. Agradeço, muito, por ter te conhecido. Obrigado por todos os conselhos e companhias. Que a vida te reserve os melhores momentos.

Aos meus queridíssimos veteranos que sempre me ajudaram e me ensinaram muito, alguns influenciando diretamente em minha vida. Samurai (Você me ensinou muita coisa, valeu pai), Kiki, Mauricinho e Marcelinho (Valeu pelos trotes – inesquecíveis - e ensinamentos, em minha primeira casa...Rep. QG). Soneca, Fabinho (Colt), Paraguás, Felipinho, Show, Betão, Tuka, Caio Chupeta, Rafinha, Decão, Mila, Carlinha, Dani, Porco, Cutia, Cezão (Chinês), valeu por todos os momentos! Às reps: Trakinas (Guardo os melhores momentos que passei com vocês), Catota (sempre presente da melhor forma possível) Ratoera, Bope e Xabú (bixetes folgadas). Aos meus bixos e bixetes, agradeço aqueles com quem tive mais contato: Dedão, Tuka, Carol, André, Miúdo, Guloso, Lemão, Henrique, Chorão, Karina (bixete eterna), Aline (Potra), Drika, Cavaco, valeu bixarada!

Agradeço ao meu orientador Prof. Dr. Afonso Machado por me agüentar esses anos, por ter me ensinado e ajudado muito e, por ser, acima de tudo, um grande amigo . Ao PAULÃO que sempre esteve do lado dos alunos quando precisamos, nos ajudando, seja no que for, com vontade e alegria. Valeu Paulão! Ao time de Futsal da Unesp (Masculino e Feminino), por me ajudarem respondendo aos, sempre chatos, questionários, obrigado a todos.

Por fim agradeço à pessoa mais linda do mundo, que o destino me permitiu conhecer. Lice, o acaso nos uniu e, daqui pra frente, espero passar os melhores momentos ao seu lado. Obrigado pelas palavras mais belas, pelos momentos especiais e inesquecíveis. Obrigado por fazer parte da minha vida. É perfeito estar com você. Amo-te cada dia com mais intensidade, e quero, muito, o pra sempre com você. “Sinta-se em mim”.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	1
2. OBJETIVO.....	2
3. REVISÃO DE LITERATURA.....	2
3.1 Futsal.....	2
3.2 Ansiedade.....	4
3.3 Medo.....	10
3.4 Ativação.....	14
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	20
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	22
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	29
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	31

1. INTRODUÇÃO

O Futsal é uma modalidade que vem ampliando seu campo de abrangência sócio-cultural. Cada vez mais, observamos a prática desse esporte em escolas, ginásios ou quadras espalhadas pelas cidades. O fácil acesso e o baixo custo são, com certeza, os principais motivos desse crescimento que acaba aumentando o número de pessoas interessadas na prática profissional desse esporte.

Profissionalmente, o futsal já conquistou seu espaço no cenário brasileiro e mundial. O desenvolvimento e concretização de suas regras, a criação de ligas e federações mais organizadas são fatos responsáveis por esta conquista, e agora o Futsal busca seu espaço nos Jogos Olímpicos, no qual, em pouco tempo, deve ser incluído.

Desta forma, o futsal merece olhares de um conjunto de ciências (componentes das Ciências do Esporte) que permitem intervenções pontuais e adequadas na aprendizagem e no rendimento atlético desse esporte. Além disso, sabe-se, o quanto transtornos psicológicos influenciam o rendimento de atletas e não atletas nos mais diferentes esportes. Assim surge o interesse em estudá-lo, através da Psicologia do Esporte. O recorte, diante dos transtornos afetivos, prender-se-á ao estudo do medo, ansiedade e níveis de ativação que alteram o mapeamento afetivo de nossos atletas.

Acima de qualquer outro motivo considero importante estudar um assunto que, de alguma forma, se relacione comigo. Algo que, algum dia, eu tenha vivido e, por um motivo ou outro, sofrido alguma dificuldade. Durante certo tempo de minha vida infantil, adolescente e até adulta estive envolvido com o Futebol e o Futsal, treinamentos diários e competições importantes que alteravam demais meu estado emocional. Por não perceber isso, enquanto atleta, nunca procurei nem recebi ajuda psicológica, fato que, hoje, considero importante para um bom rendimento, em qualquer modalidade.

2. OBJETIVO

O objetivo do estudo é observar como o medo, a ativação e principalmente a ansiedade interferem no rendimento de atletas antes de partidas em competições importantes.

3. REVISÃO DE LITERATURA

A proposta deste trabalho é analisar alguns aspectos psicológicos que interfiram no desempenho de atletas de futsal e verificar as possibilidades de novos trabalhos técnicos diante do apresentado. Desta forma dividimos nossa revisão de modo a melhor responder aos nossos interesses.

3.1 Futsal

O futsal é, atualmente, um dos esportes mais praticados em todo mundo. Segundo dados da FIFA, o Futsal está presente em mais de 140 países e conta com um número superior a 12 milhões de praticantes. Isso se explica pelo fato desse esporte possuir grande apelo social, afinal não necessita de amplas áreas para sua prática, nem de grandes recursos e, em especial, é acessível a qualquer tipo físico ou idade.

A origem do Futsal é muito discutida. Alguns estudos apontam o Uruguai outros o Brasil como país de origem desse esporte, sabe-se, com certeza, que a Associação Cristã de Moços – ACM desempenhou um papel fundamental na criação e no desenvolvimento do Futsal. Seus primeiros passos ocorreram através do futebol de salão, no início da década de 1930, na América do Sul, especificamente nas quadras do Brasil e do Uruguai (livro).

Para Teixeira (1996), as regras do futsal em seu início não passavam de simples transposição das regras do futebol de campo, com algumas modificações, sendo uma delas a não-aplicação da lei de impedimento. A realidade demonstrou que o futebol jogado nos salões da ACM era violento, principalmente para os goleiros. Mediante esta situação sua prática foi restringida aos adultos de forma esporádica.

Segundo Santana (2004), alguns pesquisadores acreditam que o futebol de salão surgiu no Uruguai, sendo redigidas as primeiras regras em 1933, pelo Prof. Juan Carlos Ceriani. E só a partir de um curso na ACM de Montevideú, que contou com a presença de representantes das ACMs de toda a América Latina, é que cópias das regras foram distribuídas e, posteriormente, trazidas e divulgadas no Brasil.

O mesmo autor nos informa que, outra corrente, liderada por Luiz Gonzaga Fernandes, defende que o futebol de salão surgiu no Brasil, no final de 1930, na ACM (SP) onde era praticado por jovens - considerados os precursores do esporte - a título de recreação. Esta corrente acredita que se jogava futebol em quadra também no Uruguai, mas que não passava de "pelada" e que a primeira regulamentação da modalidade ocorreu no Brasil.

De acordo com Luiz Gonzaga, a prova de que o Futsal é uma modalidade genuinamente brasileira reside no fato de que, além de a própria Federação Uruguaia de Futebol de Salão só ter concretizado sua existência com a ajuda brasileira em 1965, as organizações brasileiras atravessaram fronteiras e expandiram o futebol de salão pelo mundo todo, determinando o Brasil como um país fundamental para a evolução e crescimento da modalidade.

Muitas mudanças ocorreram desde a criação do esporte. Mudanças nas regras, na dinâmica do jogo e, até mesmo, na nomenclatura da modalidade. Até o final da década de 1980 o futebol de salão já se mostrava bem consolidado em muitos países. Isso, aliado a outros fatores, despertou interesse da FIFA, que iniciou uma série de conversas com a FIFUSA (entidade responsável pela modalidade até então) buscando a fusão das entidades e a direção mundial da modalidade.

Porém, as conversas e negociações foram em vão. A FIFA decidiu, então, organizar o seu próprio campeonato mundial. Assim, em 1989, na Holanda, realizou o 1º Campeonato Mundial de Futebol de Cinco, que nada mais era que o futebol de salão praticado na Europa com algumas diferenças nas regras.

O futebol de salão, ainda existe sob a tutela da FIFUSA, primeira entidade internacional existente para o futebol praticado em quadras, mas o maior poderio da FIFA acaba sucumbindo tal entidade. Hoje, incluindo o Brasil, mais de 130 países são filiados a FIFA, que detêm o futsal sob seu domínio desde a época do primeiro campeonato mundial organizado por ela (Santana, 2004).

Chegando as mãos da FIFA, o Futsal sofreu um crescimento rápido e impressionante na década de 1990, assumindo uma posição de hegemonia em relação ao antigo futebol de salão regido pela FIFUSA. No entanto, a busca por sua unificação e pelo seu fortalecimento ainda são visíveis, e em muitos locais a modalidade começa a ser planejada para seguir os caminhos do futebol. O Brasil, por sua vez, segue seu papel de pioneirismo, seja no número de praticantes, no processo de formação de novos atletas e esquema de jogo, ou, então, mais recentemente, encabeçando a proposta de tornar a modalidade olímpica (livro).

3.2 Ansiedade

A ansiedade é um dos estados emocionais mais presentes no contexto esportivo e como consequência, é merecedora de uma grande atenção por parte dos psicólogos do esporte. Diversas definições já lhe foram atribuídas, no entanto a mais comum é de um sentimento de apreensão desagradável, vago, acompanhado de sensações físicas como o vazio (ou frio) no estômago, opressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça ou falta de ar. Um sentimento de insegurança causado por uma expectativa, ou determinado por um acontecimento que pode ser agradável, frustrante, entristecedor ou ameaçador. (MACHADO, 2005).

Segundo Viscott (1982), ansiedade é o medo de perder alguma coisa, podendo esse ser real ou imaginário, e que sua intensidade dependerá da severidade da ameaça ou da importância da perda para a pessoa. Já Cozzani citado por Machado (1997), afirma que ansiedade é um estado emocional de apreensão e tensão no qual o indivíduo responde a uma situação, não perigosa, mas de ameaça, com um grau de intensidade e magnitude desproporcionais ao objeto em questão. Grunspun (1996) acrescenta que, sofremos desde o nascimento, de um certo grau de ansiedade inevitável que nos dará suporte para conviver com a ansiedade comum do dia-a-dia.

Além disso, definições clássicas dividem a ansiedade de duas formas: Ansiedade-traço que se refere ao estado permanente do indivíduo, ou seja, sua personalidade, e a ansiedade-estado que se refere às reações temporárias ou tensões que se alteram conforme a

situação. Sendo assim, qualquer uma das formas influencia direta ou indiretamente o desempenho esportivo do atleta.

Por sua vez, segundo Liebert & Morris (apud MORAES, 1998), a ansiedade dividi-se em cognitiva e somática. Ambos entendem que a cognitiva relaciona-se com pensamentos duvidosos a respeito de atingir o objetivo de uma vitória ou conquista, ou seja, expectativas e auto-avaliação negativas que levam o indivíduo ao fracasso, já a somática refere-se a auto-percepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade como diarreias, aumento da pressão arterial e de batimentos cardíacos, tensão muscular, perda do controle motor, tremedeira, suor na mão e palidez facial.

Para Frischnecht (1990), a ansiedade é um estado psíquico, acompanhado de excitação ou inibição que pode comportar uma sensação de constrição na garganta, que surge quando o indivíduo está incerto acerca do que pode fazer, para responder eficazmente ao que lhe é exigido e que é importante para ele (VIANA, 1989).

Spilberger (1979) nos informa que, estados de ansiedade são caracterizados por sentimentos subjetivos, conscientemente percebidos de apreensão e tensão, acompanhados por ativação ou alerta para o sistema nervoso autônomo. 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.

Lawther (1974) diz que a maioria dos dados já obtidos através de testes específicos confirma existir níveis elevados de ansiedade antes da realização de situações competitivas. Esse sentimento liga-se ao desempenho do atleta a partir do momento que suas manifestações causam alterações no metabolismo deste, mudando as descargas automáticas de ácidos e enzimas que interferem na respiração, sudorese e taquicardia, criando no atleta um sentimento de apreensão e medo. Cratty (1993) relata que atletas muito ansiosos têm excesso de tensão muscular após uma competição e essa tensão pode se transformar em dores e fadigas, mesmo sem qualquer esforço físico, ou seja, a tensão psicológica aparece como reação física.

De acordo com Feshbach (1961), alguns atletas sucumbem sob tensão psicológica, por exemplo: um atleta que apresenta um bom rendimento durante os treinos, porém na hora do jogo não rendem com a mesma qualidade. Isso pode estar relacionado com muitos fatores

internos e externos ao esporte, que mesmo fora do ambiente esportivo atrapalham o atleta em uma determinada competição ou até mesmo em seu treinamento.

CRATTY (1984) apresenta diferentes causas que possibilitam o aumento do nível de ansiedade em situações pré-competitivas: o temor do fracasso, o temor da vitória, o temor da rejeição do técnico, o temor das agressões, as pressões da sociedade, bem como o sarcasmo dos familiares. Tais colocações não negam a existência de um grau de ansiedade em todo o comportamento do ser humano, sendo isso que o dirige e o habilita a escolher as alternativas ou resolver problemas. Todavia, é importante considerar o princípio de que a ansiedade de mais ou de menos, leva o indivíduo a uma ação menos significativa em tarefas de várias espécies. (WEINBERG e GOULD 2001).

O sucesso, a crítica, e a oportunidade esperada são tensões vivenciadas pelos indivíduos, e, desta forma, podem ser fatores ansiogênicos, pois dependem da percepção e da interpretação que cada pessoa tem dos acontecimentos (DAMÁZIO, 1997). Quanto ao aspecto de percepção da situação, Frischnecht (1990), declara que a ansiedade é o resultado de uma maneira de encarar o mundo em geral ou uma situação em particular, e da forma como se pensa a respeito dos mesmos. Sendo assim, não é o contexto que torna o indivíduo ansioso (nervoso), mas sim a maneira como este contexto é visto e encarado por ele.

Os indivíduos com índices altos de ansiedade tendem a ter mau desempenho ao se defrontarem com alguma situação estressante, ao contrário daqueles que apresentam níveis baixos de ansiedade. Os indivíduos que enfrentam tensões diárias, crônicas, amor ou guerra, podem ter um aumento geral nos seus níveis de ansiedade, tornando-se mais vulneráveis a um futuro problema causado pela tensão (DAMÁZIO, 1997).

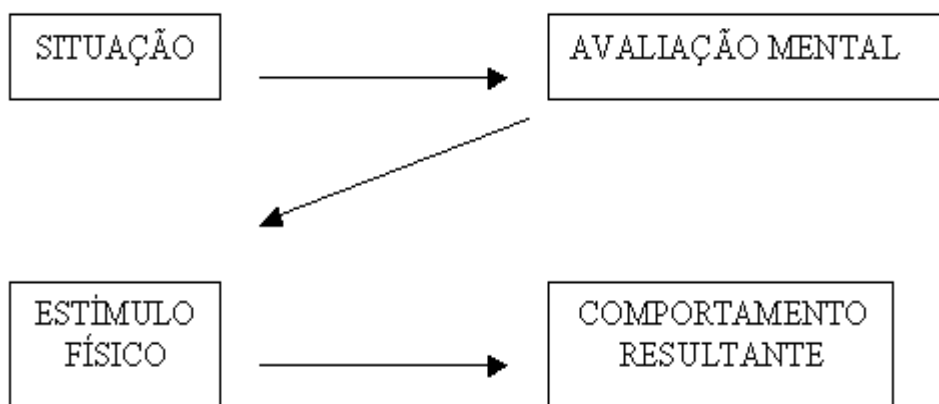


Figura 1 - Natureza da ansiedade

(Adapt. Ronald E. Smith, in: Sportcare & Fitness - 1/ 88)

Frischnecht (1990) afirma que a ansiedade é um dos impeditivos mais comuns para uma boa performance. Em casos extremos, seus efeitos criam enormes dificuldades que chegam a perturbar a concentração, pois níveis excessivos de ansiedade tendem a restringir o "campo" de atenção, e o atleta poderá começar a prestar atenção somente a um número de sinais limitados, diminuindo assim sua performance. Os atletas mais ansiosos chegam até a esconder lesões de seus técnicos com medo de não conseguirem manter seu lugar no time. (DAMÁZIO, 1997).

Segundo Frischnecht (1990), quando se está ansioso ocorre um aumento da frequência cardíaca, do consumo de oxigênio, da pressão arterial e da frequência respiratória. Além disso, podem ocorrer náuseas, delírios, secura de boca, sensação de fadiga ou fraqueza, bocejo frequente, tremores, ações nervosas (como roer as unhas, mexer as pernas, enrolar os cabelos, etc.), sudorese profunda, micção frequente, fezes soltas, dificuldade em adormecer, aumento de tensão muscular - podendo ocorrer dificuldade na respiração devido à tensão dos músculos do pescoço e garganta (pode ocorrer estrangulamento no sentido literal e/ou figurado).

O mesmo autor cita que, a fraqueza, a falta de equilíbrio das pernas, o aumento da frequência cardíaca e do consumo de oxigênio pode acelerar a fadiga, que é considerado o efeito mais pernicioso da ansiedade. No entanto, a tensão muscular é aumentada, fazendo com que, novamente, seja provocada uma fadiga precoce. Como a ansiedade exige esforço tanto

do campo psicológico quanto do físico temos, como resultado, uma limitação do campo perceptual e dos focos atencionais.

De acordo com Frischnecht (1990) todas as atividades musculares intensas estabelecem relações com vivências emocionais e, com isso, pode-se dizer que a tensão das reações emocionais atinge sua máxima intensidade em situações de competição. Dessa forma, a preparação psicológica dos atletas ganha uma importância cada vez maior no âmbito esportivo.

Segundo Machado (1997), as emoções podem tanto inspirar quanto inibir a prestação desportiva. Quando as emoções são positivas, o indivíduo pode, facilmente, atingir o sucesso. No entanto, quando toda a excitação se transforma em ansiedade, o atleta, provavelmente, começa a cometer erros.

Para Frischnecht (1990), somente no mundo do desporto podemos encontrar uma performance individual que é examinada por inúmeras pessoas. O resultado dos atletas é sempre julgado e avaliado por milhares de pessoas nos locais de competição, por mais milhares que assistem na televisão ou ouvem pelo rádio. Com tantos recursos disponíveis atualmente, as performances podem ser repetidas, descritas, analisadas e criticadas pelos órgãos de imprensa, estabelecendo pressão ainda maior sobre estes atletas.

Não é incomum os atletas se sentirem nervosos antes de competições desportivas, já que sua auto-imagem ou auto-estima dependem do seu desempenho nestas competições e, dessa forma, estas situações podem se tornar muito assustadoras - ao invés de lutarem por medalha, dinheiro, honras de campeão, luta-se contra o próprio valor; ao invés de aguardar entusiasmadamente a oportunidade de atuar, o atleta passa a recear, nervosamente, a aproximação das competições pelo simples medo de falhar. (CRATTY, 1984; FRISCHNECHT, 1990; MACHADO, 1997).

Para esses autores, embora sejam bem treinados técnica/tática e fisicamente, os atletas respondem de modo diferente aos estímulos externos durante uma competição, pois a pressão transfere-se para a área emocional. Dessa forma, atletas bem preparados podem apresentar transtornos de rendimento durante a competição, enquanto outros podem crescer de rendimento quando esta se apresenta.

De acordo com Cratty (1973), a relação entre treinador e atleta é determinante no envolvimento desportivo, pois ambos vivem situações de estresse em situações óbvias.

Contudo, o modo pelo qual eles enfrentam este nível de estresse reflete o modo pelo qual cada um vai conseguir lidar com as emoções e características individuais do outro (treinador/atleta). Segundo este mesmo autor, os atletas passam a maior parte do tempo pensando nos seus treinadores e lembrando as frases ditas por eles, etc. Dentre muitas as qualidades que os atletas apreciam em seus treinadores podemos destacar a capacidade que eles têm de se organizar, motivar e manter uma postura calma.

Um treinador que, além de uma formação técnica básica, sabe lidar com situações diferentes, que respeita a individualidade dos atletas, organiza tudo em pró do grupo e consegue realizar suas tarefas se mantendo calmo e entendendo o lado de seus atletas, com certeza será bem visto por seus atletas e conseqüentemente bem sucedido em sua profissão. Sabe-se o quanto é difícil encontrar uma relação treinador-atleta perfeita, no entanto uma boa relação entre esses pode gerar melhor resultados.

Focando-se especificamente em crianças atletas, Viana (1989) comenta que os pais podem ter uma influência importante na qualidade das experiências competitivas de seus filhos, no desenvolvimento do seu auto-conceito e do controle emocional. Por outro lado, podem pressionar os mesmos demasiadamente ao definirem seu prestígio e auto-imagem de adultos, em função dos êxitos e fracassos dos seus jovens atletas. Nesta perspectiva, o treinador deve ter uma função fundamental na formação, informação e reorientação global das atitudes dos pais dos atletas com quem trabalha. Deve atuar de forma a esclarecer a razão e o objetivo do programa desportivo de seus filhos, além de manter expectativas realistas e ajudar os seus filhos a desenvolverem adequadamente suas próprias expectativas em função dos seus limites e potencialidades.

Esses jovens atletas demonstram sinais de grande ansiedade e se descontrolam com facilidade. Tais descontroles e sinais de ansiedade são evidências de que algumas etapas não se desenvolveram em suas respectivas épocas, ou melhor dizendo: nos momentos oportunos, adequadamente. Muitos são os casos de jovens atletas que mesmo em fase inicial de aprendizagem, ainda que apresentam um crescimento acelerado, são incluídos entre os que estão a disputar um campeonato de alto nível, sem que, efetivamente, atingiram uma fase maturacional ideal para tanto; e muitas vezes nem mesmo atingiram um nível adequado de aprendizado da modalidade para comporem quadros competitivos (DAMÁZIO, 1997).

Tais desníveis, evidentemente, causam inquietações em todos os componentes da equipe, a começar pelo principal interessado: o próprio atleta; seguem-se a ele seus companheiros de equipe, que cobram pelo seu desenvolvimento físico; e seu técnico, que apostou muito em seu desempenho (esquecendo-se de que o desempenho atlético é um conjunto de fatores que perpassa do desenvolvimento físico ao cognitivo e emocional).

Por fim, deve-se tomar cuidado com a confusão de conceitos envolvendo ansiedade e medo. Essas emoções que muitas vezes se confundem, e a distinção entre elas não é muito clara. Ambas as emoções envolvem padrões fisiológicos e psicológicos que incluem emoções desagradáveis e tensiogênicas, que podem ser percebidas quando se está para começar um jogo, num momento de decisão ou uma situação nova. É muito limitada a rápida detecção da ansiedade por conta das várias possibilidades de sua origem. E um dos efeitos mais ameaçadores da ansiedade é a tendência que o indivíduo tem de extrair pensamentos para evitar ou fugir dos acontecimentos.

3.3 Medo

Cada vez mais um instinto primitivo, emoção, ou sentimento conhecido como medo está presente na vida das pessoas, manifestando-se de diversas formas como ansiedades, fobias e pânico. Porém a intensidade, a frequência e a situação em que ocorre muda entre os indivíduos e as alterações nesses causadas também são diferentes.

Pode-se adquirir o medo por traumas ou por aprendizados de situações antes vividas. Às vezes esse instinto pode estar presente no sistema límbico (local mais primitivo do cérebro) local onde se armazenam as informações sobre temores herdados do passado.

Em uma das definições de medo, seguindo um contexto mais específico, o dicionário de Psicologia de Arnold, Eysenk e Meili, citado por Huber (1995, p7-8) define o medo como uma “emoção primitiva e a princípio intensa caracterizada por um modelo sistemático de alterações corporais(...)e por certos tipos de conduta, em particular a fuga e a ocultação”. Ou seja, pessoas que se deparam com essa emoção tendem a fugir e esconder-se da situação vivenciada em virtude da intensidade do medo.

Huber (1995) caracteriza o medo como um mecanismo de defesa, de importância vital que pode nos proteger e garantir nosso bem estar físico e psíquico. Além disso, esse autor cita três níveis de resposta ao medo:

- Fisiológico-somático - nesse o organismo ainda se prepara para uma situação de emergência, assim sendo há uma estimulação do sistema nervoso simpático aumentando a secreção de adrenalina e conseqüentemente a frequência cardíaca. A frequência respiratória aumenta juntamente com a capacidade de visão e é observada grande sudorese (aumento na atividade das glândulas sudoríparas).
- Subjetivo-cognitivo - as reações fisiológicas provocadas pelo medo acabam produzindo percepções cognitivas, juízos de valores e pensamentos, assim como um aumento da sensibilidade de percepção.
- Conduta – esse diz respeito ao fato do indivíduo tentar evitar as situações por ele temidas.

Alguns comportamentos têm a função de mascarar o medo (medo social), segundo Huber (1995) existem três maneiras de se ocultar um estado de medo. A submissão é um comportamento onde o indivíduo muda a sua própria opinião, renuncia à sua auto-afirmação, pois se assegura em uma opinião de outra pessoa de seu grupo.

O almejo de poder é outro comportamento no qual o indivíduo que se sente fraco e inferior considera o poder como superioridade social e vê, erroneamente, uma saída para “acabar” com seu medo. Por último o comportamento agressivo, o indivíduo tenta compensar suas debilidades, seus complexos de inferioridade através da agressividade que pode gerar agressões verbais e agressões dirigidas.

Outro autor Hongler (1988, p21) cita o medo como um estado emocional desagradável a quem o sente e surge em situações como: em um momento de ameaça a pessoa suprime através de atitudes do tipo, fugir e/ou agredir, ou então quando o medo se torna estressante a partir de uma situação ameaçadora, pode-se observar o fato de certos indivíduos afugentarem o medo, negando ameaças, ignorando fatos e tendo interpretações diferentes da realidade. Hongler (1988) assim como Huber (1995) também cita três reações ao medo: fisiológicas, motor e verbal.

A reação fisiológica nada difere da resposta fisiológico-somática citada por Huber (1995), já a reação motora provoca ações não verbais como expressões, gestos, ocasionados

por contrações musculares involuntárias, tentando acabar ou modificar a situação pela qual o indivíduo está passando. Por fim, a reação verbal que corresponde a todos os mecanismos que a pessoa usa para se expressar verbalmente.

O medo nas suas diversas formas de manifestação e graus de intensidade pode aparecer em diferentes grupos. Medo e angústia, que apesar de estarem ligados diferem em um aspecto, o medo refere-se a algo concreto que sempre é concreto e doloroso, já a angústia não se dirige a nada concreto. Porém as modificações por estes causadas são praticamente as mesmas (agitação física, expectativas, e pensamentos negativos ou de superação do perigo).

No outro grupo encontram-se indivíduos que possuem o medo em sua personalidade, o “medrosismo”. E, por final, o medo pode ser levado como prazer, ou seja, serve de estímulo para a pessoa que ao tentar enfrentá-lo de forma emocionante, permite acabar com seu próprio medo e ter seu organismo pronto para agir em situações reais. Somando-se a isso se pode dizer que existe também o medo do fracasso, esse ligado ao esporte será mais detalhado ao longo do texto.

Para Frijda (1995), o medo revela-se em uma mescla de expressões evitadoras, autoprotetoras e atenciosas. O medo paralisa, seria um tipo de proteção automática do corpo e toda ação, inclusive de fuga, recorre um pouco a ele. Um sentimento que ajuda a superar o medo é a coragem que triunfa sobre ele, ou pelo menos tenta triunfar, e segundo Comte-Sponville (1995) já é corajoso tentar. Esse autor também ressalta que coragem não seria a ausência do medo, mas a capacidade de superá-lo quando este existe, por uma vontade mais forte sendo o contrário da covardia, “Em toda parte a covardia é desprezada; em toda parte a bravura é estimada” (COMTE-SPONVILLE, 1995).

Para May (1975) a coragem não é a ausência do desespero, mas sim a capacidade de “seguir em frente”, apesar do desespero. A principal característica dessa é originar-se no interior do nosso eu, evitando que ai se forme um grande vazio. Um vazio interior leva a pessoa a ter menos coragem, ou seja, corresponde a uma apatia externa que com o tempo transforma-se em covardia. Além disso, esse autor menciona que coragem inclui o sacrifício possível e, às vezes, inevitável de algo que também pertence a nós, mas que nos impediriam de alguma realização. Por último a coragem não deve ser confundida com temeridade, afinal a coragem pode ser apenas um disfarce de um medo inconsciente.

Como citado no início do texto, o medo ainda pode se apresentar através de fobias e pânicos. No caso da fobia pode-se dizer que é “um medo tão intenso e irracional, sem um motivo diante de objetos e situações determinadas”, a pessoa então evoca um pensamento e imagina uma situação antes mesmo que essa aconteça e então reage através de manifestações fisiológicas como náuseas, ritmo cardíaco acelerado, tremores e suor, ou seja, começa a apresentar a reação da fobia.

O pânico segundo Ferreira (2000, p.511), refere-se a “susto ou pavor repentino”. Huber (1995) diz que por pânico se entende a “aparição brusca de um ataque de medo intenso” e esse pode aparecer sem que haja uma ameaça exterior física, sendo suficiente apenas estímulos psicológicos.

O medo no esporte e nas atividades físicas

O medo, sem dúvida, está muito presente nos esportes e nas atividades físicas em geral, podendo aparecer de várias maneiras assim como no cotidiano social atrapalhando ou não o desenvolvimento do atleta ou da pessoa que pretende melhorar seu desempenho em determinada atividade. Nas escolas indivíduos têm medo de se machucarem ou de passarem vergonha durante a execução de uma tarefa diante dos outros, muitos por não praticarem atividades físicas regularmente, excluem-se do proposto nas aulas, em virtude desse medo.

O medo tem seu lado positivo nos esportes, pois estabelece limites, podendo proteger o bem estar do atleta, mas pode também limitar seu aprendizado impedindo o atleta de ir além daquilo que já conhece. Por isso alguns dizem que esse sentimento sempre deve ser enfrentado, afinal todo atleta, mesmo o maior de todos, sente e convive com este.

Atletas de alto nível passam por situações delicadas ao longo de suas carreiras, pois sofrem pressões de todos os tipos e de todas as pessoas que os rodeiam. Essa pressão se inicia quando pessoas (treinador, família, torcida, patrocinadores) e até mesmo o próprio atleta duvidam de sua real capacidade, deixando de acreditar que pode, através de seus treinamentos e capacidades individuais, chegar onde almejou ao longo de sua vida.

Há também momentos em que o atleta tem medo de após tantos anos de treinamento intensivo não alcançar o resultado previsto e acabar prejudicando o futuro de sua carreira.

Começa a existir então algo comum a todas as formas de medo, a incerteza em relação ao resultado da ação ou às suas conseqüências. Muitos se vêem exigidos demais e acabam com medo e estressados podendo assim abandonar o esporte.

Esta característica do esporte causa em alguns atletas um sentimento de negação ao medo, esses pensam que se derem como resposta às situações de risco o medo serão vistos como fracos, tolos ou os únicos a sentirem essa emoção. Segundo Alexseev (1993) (in FILHO & MIRANDA, 1998) o medo é uma desorganização psíquica que está presente em quase todas as outras desarmonizações (ansiedade, apatia, alta intensidade emocional, etc) antes, durante e após as competições. É a emoção mais negativa do esportista, pois destrói a harmonia.

Com relação às lesões Epiphanio e De Lucas (2000) dizem que o medo crônico pode vir a gerar alterações no metabolismo energético e grande aumento na tensão muscular, causando mudanças na composição corporal do atleta, portanto o medo é um fator muito importante no processo de ocorrência de uma lesão, devido as alterações que causam no organismo do indivíduo.

É muito importante que o treinador reconheça os atletas que apresentam ou têm alguma tendência à manifestação do medo. E mais do que isso é preciso que o técnico saiba diferenciar as diversas manifestações do medo, afinal elas podem ser tanto benéficas, quanto prejudiciais ao atleta. Muitos treinadores, segundo Martens, Rivkin & Burton (1979) e Martens & Simon (1976), desconhecem as respostas à ansiedade e ao medo e então agem de forma errada com seus atletas, zombando do medo desses, referindo-se a esse sentimento como um estado de fraqueza, por acreditarem que medo é, para o atleta, sinônimo da fraqueza.

3.4 Ativação

Atualmente muitos técnicos, treinadores se preocupam em encontrar maneiras eficientes para “acender”, ativar seus atletas antes de competições e jogos importantes. Algumas das estratégias utilizadas por estes podem sim ativar seus atletas, porém, às vezes, alguns não respondem como o esperado e sucumbem durante a competição

Ativação para muitos pesquisadores é uma escala de medida que indica os graus de prontidão para o desempenho, indo do sono mais profundo a um estado altamente excitado. Segundo Cratty (1984), para que o atleta desempenhe com sucesso uma determinada tarefa, é necessário, em geral, um nível ótimo de ativação variável de tarefa para tarefa. O comportamento que se situa nos dois extremos da escala poderá perturbar consideravelmente a atuação.

O atleta pode ficar estimulado ou deprimido por uma série de motivos, alguns aparentes e outros não. Segundo Samulski (1992), no esporte existe uma variedade de estressores internos e externos, que podem desestabilizar psíquicamente o atleta antes e durante a competição. Afonso (2004) nos informa que fatores relacionados com o meio ambiente, pessoas, família e tarefas somente são considerados estressores (subjetivos) quando a pessoa que detecta tais fatores percebe uma elevada necessidade ou uma alta dificuldade de adaptação, ou quando a situação de incerteza é incontrolável, gerando um claro e indissolúvel problema.

Observar a interação entre fatores pessoais (tais como auto-estima, ansiedade física social e ansiedade-traço) e fatores situacionais (como a importância e a incerteza do evento) é um melhor previsor de excitação, estado de ansiedade e desempenho que observar cada um desses fatores isoladamente.

Quando os indivíduos estão altamente ativados, demonstram diferenças individuais altamente específicas ao se medir seus sistemas fisiológicos e musculares. Alguns, por exemplo, aumentam a tensão muscular enquanto outros diminuem (CRATTY, 1984). Por esse motivo, técnicas de controle da ativação podem ser úteis ou inúteis, a depender do caso e do atleta envolvido.

O mesmo autor afirma que existem muitas diferenças individuais que interagem com os níveis de ativação à medida que o atleta se aproxima da atuação:

1. Em virtude de resultados e experiências passadas, os atletas têm diferentes pontos de vista no que se refere à tensão numa competição iminente, principalmente quando essa se assemelha com as situações anteriores.

2. O atleta pode ter ou não indicações dos diversos mecanismos psicobiológicos que funcionam adequadamente num período pré-competitivo.
3. Alguns atletas conseguem fazer um esforço consciente para se aprontarem, modificando seus índices de ativação, sendo esses mentais ou físicos (fisiológicos). Segundo Fenz (1975), atletas mais experientes conseguem reduzir seus níveis de ativação logo antes das situações mais tensionantes, ao passo que atletas iniciantes não têm o mesmo sucesso.
4. Alguns estudos recentes indicam que alguns atletas têm, permanentemente, um alto grau de ativação e desempenham melhor nesse estado, enquanto outros, por serem mais tranquilos, têm um melhor desempenho ao exibirem um nível baixo de ativação.

Os autores Klavora & Daniel (1979) e Fischer & Motta (1977) usam os termos ansiedade e ativação indiferentemente. Para Cratty (1984), as medidas de ativação frequentemente são paralelas às de ansiedade: quanto mais ansiosa a pessoa é mais ela se torna ativada. Porém nem sempre essa relação se dá numa direção desejável. Às vezes, em situações muito tensionantes, um atleta, mesmo muito ativado, pode sentir falta de estímulo e fraqueza não atuando da maneira esperada. Acredita-se, também, que os níveis de ativação possam variar nos atletas por outras razões além das flutuações da ansiedade ou do medo.

Segundo (WEINBERG e GOULD, 2001) assim como outros comportamentos, você pode entender e prever melhor a ansiedade considerando a interação entre fatores pessoais e situacionais. Por exemplo, muitas pessoas pressupõem erroneamente que um atleta com uma leve ansiedade-traço sempre será o melhor porque alcançará o nível ideal de ansiedade e excitação necessário para a competição. Em contrapartida, pressupõe-se que o atleta com uma elevada ansiedade-traço consistentemente "se trave".

Quando a importância dada ao desempenho não é excessiva e existe alguma incerteza com relação ao resultado, pode-se esperar que um atleta com uma elevada ansiedade-traço experimente uma ativação e uma ansiedade elevadas porque está predisposto a perceber um maior número de situações competitivas como ameaçadoras. Parece provável que ele chegue perto de seu nível ideal de ativação e ansiedade. Ao contrário, um competidor com uma

ansiedade-traço leve pode não perceber a situação como muito importante porque não se sente ameaçado. Portanto seu nível de ativação e sua ansiedade-estado permanecem baixos e ela tem problemas em atingir um desempenho ideal.

Em uma situação de grande pressão, em que o evento tem considerável importância e o resultado é bastante incerto, esses mesmos atletas reagem de maneiras bastante diferentes. Aquele com ansiedade-traço mais elevada percebe a situação como até mais importante do que realmente é e responde com níveis muito altos de excitação: ela excede seu nível ideal de ativação. O atleta com uma menor ansiedade-traço também experimenta uma elevada ansiedade-estado, mas uma vez que ela tende a encarar a competição e a avaliação social como menos ameaçadoras, sua ansiedade-estado e ativação provavelmente estarão em uma variação ideal.

Cratty (1984), diz que ativação é contagiante. A influência dos “outros” sobre o nível de estimulação do atleta é muito forte, assim as pessoas muito estimuladas ativam aquelas ao seu redor. Por exemplo, às vezes um jogador excessivamente ativado pode atrapalhar seus companheiros antes e durante as competições. Contudo, essa relação pode ser benéfica ou indiferente, se o técnico souber trabalhar com as diferenças.

Pode-se mostrar esse processo da seguinte maneira:

1. O jogador pouco excitado associado ao superativado pode eliciar um ótimo ajustamento em ambos.
2. O jogador superativado em contato com outro no mesmo estado (ou com um técnico superativado também) provavelmente não aumentará a excitação de ambos.
3. O jogador com um nível ótimo de ativação, associado com outro cujo nível é demasiadamente alto, pode: a) estimular demais outro jogador já no ponto ideal; b) acalmar o jogador cujo nível esteja muito alto; c) elevar os níveis de ambos a um nível ligeiramente acima do ótimo.
4. Quando o jogador pouco ativado se associa com outro em nível ótimo de ativação, poderá haver um ligeiro aumento no nível do primeiro, redução no nível do segundo ou uma solução de compromisso, deixando ambos ligeiramente abaixo do ótimo.

Segundo Razumov & Saburov (1978), os introvertidos necessitam de níveis mais baixos de ativação e aí atuam, enquanto que os mais extrovertidos, geralmente mais ativados, desempenham melhor em níveis mais altos. A partir disso, Klavora & Daniel (1979) concluiu que as diferenças na ansiedade básica (ansiedade-traço) são a chave para determinar esses padrões de estimulação.

Muitos diagramas relacionam os conceitos de ativação/excitação com o desempenho. O primeiro, e mais simples, mostra que existe uma relação linear entre desempenho e ativação. É uma resultante da “teoria do impulso” e sugere que “quanto melhor se treinar, melhor será a atuação”

Grafico 1



O segundo diagrama, mais correto, foi elaborado por Yerkes & Dobson (1908) que através de experimentos fizeram um gráfico em forma de U invertido, afirmando que o nível ótimo de ativação (situado no meio) produz os melhores desempenhos.

competição. Nesse momento os inexperientes normalmente se mostram superativados ou indevidamente inativos.

Por último existe a fase de ativação durante a competição. Nesse instante o atleta deve prestar muita atenção em si mesmo e quando necessário receber ajuda de outros, pra regular seus níveis de ativação e ansiedade.

Por fim, entende-se que a ativação refere-se aos processos fisiológicos e psicológicos que permitem ao atleta ter uma atuação com graus variados de intensidade. Para que esse desempenho da melhor maneira é necessário um nível ótimo de ativação. Sendo assim, ativação deve ser trabalhada no ambiente esportivo não se esquecendo das diferenças individuais entre aos atletas, afinal cada um responde de uma maneira aos diversos fatores estressantes de uma competição e o treinador deve estar preparado para lidar com todas as situações.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Através de uma análise bibliográfica atualizada e uma pesquisa qualitativa, em forma de questionário buscamos entender a relação existente entre os transtornos afetivos e o rendimento.

Segundo Marconi (1999), questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas, que devem ser respondidas por escrito e sem a presença do entrevistador. Para sua elaboração devem-se observar normas precisas, a fim de aumentar sua eficácia e validade. E em sua organização, os tipos, as ordens, os grupos e a formulação das perguntas devem, sempre, ser levados em conta (AUGRAS, 1974).

Como toda técnica de coleta de dados, o questionário também apresenta uma série de vantagens: economia de tempo, obtendo grande número de dados; atinge maior número de pessoas simultaneamente; obtém respostas mais rápidas e precisas; há maior liberdade nas respostas, em razão do anonimato; e há menos risco de distorção, pela não influência do pesquisador. Entretanto, o mesmo também apresenta algumas desvantagens: uma questão

pode influenciar a outra; exige um universo mais homogêneo; não pode ser aplicado a pessoas analfabetas; grande número de perguntas sem respostas.

Goode e Hart (1969) nos informam que, a disposição das perguntas deve seguir uma “progressão lógica”. Para Augras (1974), “deve-se fugir, o quanto possível, do chamado **efeito do contágio**, ou seja, à influência da pergunta precedente sobre a seguinte”. Para Pardinás (1977), “o pesquisador deve estar seguro de que a pergunta ou a questão é necessária à investigação; se requer ou não apoio de outras perguntas; se os entrevistados têm a informação necessária para responder a pergunta”. É claro que, as perguntas devem ser formuladas de maneira clara, objetiva, precisa, e em linguagem usual do informante, para facilitar o entendimento.

Em nosso estudo utilizamos o questionário CSAI-2C que consiste em 15 afirmações nas quais os indivíduos podem escolher entre quatro alternativas, com suas respectivas pontuações: nada-1; alguma coisa-2; moderado-3; muito-4. Esse questionário visa medir o nível de ansiedade-estado (cognitiva e somática), e autoconfiança.

A pontuação do mesmo é dada da seguinte forma: as afirmações 1, 7, 10, 12, 14 correspondem à ansiedade-estado cognitiva; 2, 4, 8, 11, 15 à ansiedade-estado somática; e 3, 5, 6, 9, 13 à autoconfiança. Não há uma pontuação total do questionário, essa é calculada distintamente entre os três itens e pode variar de 5 à 20 pontos. Uma pontuação alta significa altos níveis de ansiedade-estado (cognitiva e somática) e autoconfiança divididos em suas respectivas afirmações.

Aplicamos tal questionário nos atletas da equipe de futsal masculina e feminina da UNESP-RC, uma hora antes dos jogos de semi-final do JUA (Jogos Universitários de Araraquara). O desempenho das equipes nos respectivos jogos serão usados na discussão dos resultados, paralelamente ao questionário aplicado.

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados serão computados distintamente entre a equipe masculina e feminina de futsal. Assim ao final da discussão poderemos fazer uma comparação entre os desempenhos das duas equipes, relacionando ou não aos níveis de ansiedade-estado cognitiva e somática, obtidos nos respectivos questionários.

Para efeito de estudo, serão desconsideradas as afirmações correspondentes à autoconfiança (3, 5, 6, 9, 13). Além disso, consideraremos níveis baixos os valores situados entre 1 e 7; níveis moderados aqueles entre 8 e 14; e níveis altos os situados entre 15 e 20. A partir disso, conseguiremos classificar o estado dos jogadores individualmente e o estado da equipe como um todo, fazendo uma análise mais fiel dos resultados obtidos nos questionários.

No bloco de perguntas referentes à ansiedade-estado cognitiva os doze indivíduos da equipe masculina apresentaram os seguintes resultados: 1 – nível baixo de ansiedade; 7 – níveis moderados de ansiedade; e 4 níveis altos de ansiedade. Já a equipe feminina apresentou: 4 – níveis baixo de ansiedade; 6 – níveis moderado de ansiedade; e 2 níveis altos de ansiedade (tabela 1).

Níveis ansiedade	Baixo	Moderado	Alto
Equipe masculina	1	7	4
Equipe feminina	4	7	1

Tabela 1: Níveis de ansiedade-estado cognitiva (equipe masculina e feminina).

Considerando os resultados acima, percebe-se que a equipe masculina apresentou mais indivíduos com níveis moderados e altos de ansiedade-estado cognitiva, fator que pode se relacionar com o desempenho da equipe no jogo que sucedeu. Segundo Liebert & Morris (1967), a ansiedade-estado cognitiva representa o componente mental da ansiedade, quando o indivíduo tem medo e preocupa-se com a avaliação que sofrerá após seu desempenho.

Weinberg & Gould (2001) acrescentam que, ansiedade-estado cognitiva está negativamente relacionada com o desempenho, ou seja, um aumento no nível desta gera uma queda no rendimento. Para Hackfort & Shwenkmezger (1993), indivíduos com pensamentos tendentes ao fracasso são pessoas mais ansiosas do que aquelas motivadas para o sucesso. Assim a equipe masculina pode ter sido prejudicada por esse fator, e talvez, por isso, não tenha desempenhado conforme esperado.

Já a equipe feminina, que apresentou mais jogadoras entre os níveis baixos e moderados de ansiedade-estado cognitiva conseguiu fazer uma boa atuação. É importante lembrar que níveis baixos de ansiedade também podem atrapalhar o rendimento, porém sabe-se que é mais comum uma queda no rendimento por altos níveis de ansiedade. Assim o resultado apresentado pela equipe feminina condiz com o rendimento na competição.

Nas perguntas referentes à ansiedade-estado somática os doze jogadores da equipe masculina apresentaram os seguintes resultados: 8 – níveis baixos de ansiedade; 4 – níveis moderados de ansiedade; nenhum jogador apresentou níveis altos de ansiedade. Já a equipe feminina apresentou: 3 – níveis baixos de ansiedade; 9 – níveis moderados de ansiedade; nenhuma jogadora apresentou níveis altos de ansiedade (tabela 2).

Níveis ansiedade	Baixo	Moderado	Alto
Equipe masculina	8	4	-
Equipe feminina	3	9	-

Tabela 2 Níveis de ansiedade-estado somática (equipe masculina e feminina).

Os resultados acima demonstram, novamente, uma diferença entre as duas equipes. Na equipe masculina a maioria dos jogadores apresentou nível baixo de ansiedade, enquanto na equipe feminina a maior parte das jogadoras apresentou nível moderado. Assim podemos estabelecer alguma relação entre os níveis apresentados pelas equipes e o rendimento posterior.

Sabe-se, segundo Morris (citado por MANOEL, 1994), que ansiedade-estado somática é a que se relaciona com a auto-percepção dos elementos fisiológicos provenientes da ansiedade. Além disso, Weinberg & Gould (2001) afirmam que esse tipo de ansiedade relaciona-se com o desempenho em U-invertido, ou seja, se houver um aumento nos níveis dessa ansiedade momentos antes da partida, poderá haver um aumento do desempenho até o nível ideal, após o qual o desempenho declina com a ansiedade adicional.

Assim pode-se dizer que, como a equipe feminina apresentou mais jogadoras com níveis moderados de ansiedade-estado somática pode ter se aproximado dos níveis ideais de ansiedade, aumentando o rendimento de cada jogadora e conseqüentemente da equipe como um todo. A equipe masculina pode ter tido seu rendimento prejudicado em virtude dos baixos níveis apresentados.

Abaixo demonstraremos através de tabelas os resultados obtidos em cada uma das afirmações, excluindo aquelas que consideramos não importantes para o estudo. Assim, a comparação entre as equipes masculina e feminina ficará visível, no que se refere a quantidade de respostas de cada alternativa, por afirmação. Ao final faremos uma breve discussão sobre todas as afirmações.

AFIRMAÇÃO 1

Estou preocupado pois acho que posso não competir muito bem hoje quanto poderia.

Afirmação 1	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	3	4	3	2
Equipe Masculina	3	2	5	2

AFIRMAÇÃO 2

Meu corpo está tenso.

Afirmação 2	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	2	5	5	-
Equipe Masculina	2	5	5	-

AFIRMAÇÃO 4

Sinto meu estômago tenso.

Afirmação 4	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	2	7	2	1
Equipe Masculina	5	4	2	1

AFIRMAÇÃO 7

Estou preocupado em não ter um bom desempenho hoje.

Afirmação 7	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	1	6	2	3
Equipe Masculina	1	3	5	3

AFIRMAÇÃO 8

Meu coração está disparado.

Afirmação 8	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	5	4	3	-
Equipe Masculina	7	1	4	-

AFIRMAÇÃO 10

Estou preocupado em não alcançar minha meta na disputa.

Afirmação 10	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	-	5	6	1
Equipe Masculina	-	3	7	2

AFIRMAÇÃO 11

Sinto meu estômago doer

Afirmção 11	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	8	2	2	-
Equipe Masculina	9	1	2	-

AFIRMAÇÃO 12

Estou preocupado em ter um desempenho baixo e decepcionar os outros.

Afirmção 12	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	1	7	2	2
Equipe Masculina	-	3	7	2

AFIRMAÇÃO 14

Estou preocupado em não ter habilidade de me concentrar hoje.

Afirmção 14	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	2	5	2	3
Equipe Masculina	5	2	3	2

AFIRMAÇÃO 15

Meu corpo está apertado.

Afirmção 15	Nada	Alguma coisa	Moderado	Muito
Equipe Feminina	4	5	2	1
Equipe Masculina	4	3	5	-

Pode-se perceber, nas tabelas acima, que havia uma preocupação maior na equipe masculina do que na feminina. Sendo assim, uma equipe muito preocupada em não competir bem, pode ter seu desempenho afetado, através do descontrole emocional. Os níveis de ansiedade e ativação podem crescer devido a tal preocupação. Segundo Ziegler (citado por GILL, 1986), a preocupação provoca um aumento nos níveis de ativação, que, quando excessivo, acarreta um baixo desempenho.

Para Gill (1986), os jogadores que apresentam sintomas de ativação podem estar pensando em erros dos últimos jogos e preocupados com os espectadores, fato que provoca percepção de ansiedade. Além disso, Thomas (citado por COZZANI, 1997) afirma que o medo do fracasso também é um dos fatores que podem provocar uma queda no nível do desempenho.

A percepção de risco é um grande deflagrador do estado de ansiedade, tanto pelos sintomas cognitivos como perceptuais, agravando e dificultando a elaboração de um equilíbrio nos atletas. Então a intervenção passa a atuar como um fator obrigatório e não apenas necessário, neste nível de preparação atlética.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Além da maior preocupação, nove entre os doze jogadores da equipe masculina consideraram ansiedade no jogo como negativa, enquanto na equipe feminina esse número foi igual a cinco. A ansiedade quando encarada de forma positiva pode não atrapalhar e até aumentar o rendimento, porém quando encarada negativamente, atrapalha o desempenho.

O processo cognitivo leva a melhor compreensão do motivo de avaria e pode, então, em sua interpretação, atuar como um fator motivante, não estressante e causador de alterações cognitivas, favorecendo ao melhor rendimento.

Ainda devemos citar que a equipe masculina perdeu o jogo da semi-final por 3 a 1, rendendo abaixo do esperado e sendo eliminada da competição. A equipe feminina venceu seu jogo por 5 a 1, avançando a final da competição e se sagrando campeã da mesma. Sabe-se também que a equipe masculina disputou, até então, um número maior de competições e teoricamente estaria mais preparada para os jogos.

Por este dado, somos levados a concluir que a equipe masculina teve seu rendimento prejudicado pelos níveis de ansiedade-estado apresentados momentos antes da partida, diferentemente da equipe feminina.

Embora estes sejam dados comprovados, ainda necessitamos de mais elementos para generalizar as conclusões aqui apresentadas, não sendo esta nossa intenção; acreditamos que num grupo maior ou em outras situações de replicagem de dados, poderíamos estar ampliando nossas considerações finais, de forma a colaborar com ênfase, nos estudos psicológicos como este.

A partir disto, sugerimos:

1. retomar a pesquisa iniciada, com repetição de coleta de dados;

2. ampliar o universo da coleta, para diversificar a população e poder ampliar o espectro da população-alvo;
3. buscar maior aprofundamento nas análises para garantir, com um n maior, traçar elementos mais conclusivos e generalizáveis.

Desta forma, sem a necessidade de sermos conclusivos em nossas análises e discussões, nem em colocar aqui um ponto final em nosso trabalho de investigação, esperamos haver colaborado com o início de um trabalho promissor na área da Psicologia do Esporte, mas que busca por uma ampliação de espectro de aplicação.

7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AUGRAS, M. **Opinião pública: teoria e pesquisa**. 2, Ed. Petrópolis: Vozes, 1974.

CONTE-SPONVILLE, A. **Pequeno tratado das grandes virtudes**. São Paulo: Martins Fontes, 1995.

COZZANI, M. et al. **Ansiedade: interferências no contexto esportivo**. In: MACHADO, A. A. (org) **Psicologia do Esporte: temas emergentes**. Jundiaí: Fontoura, 1997.

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

DAMÁZIO, W. **A ansiedade no voleibol**. 1997. Trabalho de Conclusão de Curso - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.

EPIPHANIO, E. H.; DE LUCAS, R. D. Aspectos psicológicos relacionados à prevenção e recuperação de lesões no esporte. **Investigação**, Franca, v.2, n.2, p.25-30, 2000.

FERREIRA, A. B.de H. **Miniaurélio século XXI: O minidicionário da língua portuguesa**. Rio de Janeiro. 4ª ed. Editora Nova Fronteira. P.46, 326, 453, 511. 2000.

FENZ, W. D. Coping mechanisms and performance under stress. **Psychology of sports and motor behavior** (II). ed. D. M. Landers, D. Harris.. Penn State HPER Series, 1975.

FILHO, M. G. B. & MIRANDA, R. **Aspectos psicológicos do esporte competitivo**. Revista

treinamento desportivo, ano III, Volume 3, p. 62-72, 1998.

FICHER, C. A. & M. A. MOTTA. Activation and Sport Performance. **Motor Skills: Theory into practice**, 1977.

FIFA WEB PAGE – www.fifa.com

FRIJDA, N. H. Las Leyes de la emoción. Em M. Dolores Avia, & M. L. Sánchez Bernardos (Orgs). **Personalidad: aspectos cognitivos y sociales** (pp. 33-41). Madrid: Ediciones Pirámide, 1995.

FRISCHNECHT, P. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. **Treino Desportivo**. Lisboa: II série, n. 15, p.21-28, 1990.

FONSECA, C. **Futsal: o berço do futebol brasileiro**. Vol. 1. Editora Aleph, 2007.

GILL, D. **Psychological dynamics of sports**. Champaign: Human Kinetics, 1986.

GOODE, W. J. & HATT, P.K. **Métodos em pesquisa social**. 2. ed. São Paulo: Nacional, 1968; 3. ed. 1969.

HACKFORT, D. & SCHWENKMEZGER, P.. **Anxiety**. Em: SINGER, R. N. et al. (editores) **Handbook of Reserch on Sport Psychology**. New York: Macmillan, 1993.

HONGLER, R. **El stress y el miedo em deporte**. Revista de entrenamiento deportivo. Volume II, nº 4, p. 20-31, 1988.

HUBER, A. **El miedo**. Madri: Acento Editorial, 92p, 2000.

KLAVORA, P., & J. V. DANIEL. **Coach, athlete, and the sport pychologist**, Champaign: Human Kainetics Publishers, 1979.

LAWTER, J. D. **Psicologia desportiva**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: Forum, 1974.

LIEBERT, R.M. & MORRIS, L.W. **Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data**. Psychological Reports, Southern Universities Press, v. 20, p. 975-978, 1967.

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte**, temas emergentes I. Jundiaí: Ápice, 1997.

MACHADO, A.A. **Psicologia do esporte: da educação física ao treinamento esportivo de alto rendimento**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2005.

MANOEL, C. L. L. **Ansiedade competitiva entre os sexos: uma análise de suas dimensões e seus antecedentes**. Revista Paulista de Educação Física, v. 8, p. 36-53, 1994.

MARCONI, M. A. & LAKATOS, E. M. **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisas, amostragens e técnicas de pesquisas, elaboração, análise e interpretação de dados**. – 4. ed. – São Paulo: Atlas, 1999.

MARTENS, R.; RIVKIN, F.; BURTON, D. Who predicts anxiety better: Coaches or athletes? , **Psychology of Motor Behavior and Sport**. In C. Nadeau, W. R. Helliwell, K. M. Newell & G. C. Roberts. (Eds), Champaign, Illinois: Human Kinetics Press. 1979.

MARTENS, R.; SIMON, J. A. Comparison of three predictions of state anxiety in competitive situations. **Research Quarterly**. 47, 381-387. 1976.

MAY, R. **A coragem de criar**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1975.

PARDINAS, F. **Metodología y técnicas de investigación en ciencias sociales: introducción elemental**. 2. Ed México: Siglo Veintiuno, 1977.

RAZUMOV, S. A & P.S. SAABUROV. Psychophysiological Basis of Precompetition Training Regimens for Ski Jumpers, **Theoriia i praktika Fizicheskoi Kultury**. Government Press, 1978.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte: Teoria e Aplicação Prática**. Belo Horizonte: Ed. Imprensa Universitária/UFMG, pp.131-143, 1992.

SANTANA, W. C. **Futebol de salão e futsal: 70 e poucos anos de história**. Disponível em <http://www.pedagogiadofutsal.com.br/historia.php>. Acesso em 12 fev. 2004;

SPIELBERGER, C. **Tensão e Ansiedade - A Psicologia e Você**. São Paulo: Harper & Row do Brasil LTDA, 1979.

TEIXEIRA, H. V. **Educação Física e Desportos**. 2 ed. São Paulo: Editora Saraiva, 1996.

VANEK, M., & B. J. CRATTY. Precompetition psychological preparation of the superior athlete. **Psychology and the superior athlete**. Toronto, Ontario: Macmillan Company, 1970.

VIANA, M. Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. **Treino Desportivo**. Lisboa: II série, n. 13, p. 52-61, 1989.

VISCOTT. D. S. **A Linguagem dos Sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982.

WEINBERG, R,S.;GOULD, **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2 Ed Porto Alegre: Artmed, 2001.

Orientador: Prof. Dr. Afonso Antonio Machado

Orientando: Daniel Bernardes Serrano