

Educação Física

Pedro Antonio Pennacchioni Filho

**INVESTIGAÇÃO SOBRE MEDO E ANSIEDADE NAS ARTES
MARCIAIS**



Rio Claro

Ano 2016

PEDRO A. PENNACCHIONI FILHO

INVESTIGAÇÃO SOBRE MEDO E ANSIEDADE NAS ARTES
MARCIAIS

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Kauan Galvão Morão

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 Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2016

796.815 Pennacchioni Filho, Pedro Antonio
P412i Investigação sobre medo e ansiedade nas artes marciais /
Pedro Antonio Pennacchioni Filho. - Rio Claro, 2016
31 f. : il.

Trabalho de conclusão de curso (bacharelado - Educação física) - Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de Rio Claro

Orientador: Afonso Antonio Machado

Coorientador: Kauan Galvão Morão

1. Artes marciais. 2. Medo. 3. Ansiedade. 4. Psicologia. I. Título.

Dedico este trabalho a minha família, meus amigos, parceiros de treino e meu professor.

AGRADECIMENTOS

Agradeço aos amigos e família pelo apoio nos momentos difíceis. Aos companheiros de arte marcial pelas lições compartilhadas e pela ajuda mutua em direção ao aprendizado. E ao meu professor pelas lições de arte marcial e de vida ensinadas.

INVESTIGAÇÃO SOBRE MEDO E ANSIEDADE NAS ARTES MARCIAIS

RESUMO:

O medo pode ser caracterizado como um estado emocional adverso, que desencadeia mal-estar psicológico e reflexos fisiológicos como tontura, náuseas, suor excessivo palpitações e falta de ar, entre outros. A ansiedade está intimamente relacionada ao medo, porém se caracteriza por ser um transtorno onde o agente causador do medo não está presente e é assim antecipado. Compreender como essas emoções afetam o desempenho de artistas marciais e seus desdobramentos contribuirá para melhora desses praticantes. Nos primórdios da humanidade, tais emoções eram tratadas com naturalidade pois estavam intrinsecamente relacionadas com o cotidiano do homem primitivo. Nos dias de hoje observamos uma transformação nas artes marciais. Uma arte antes usada exclusivamente para a sobrevivência hoje toma um caráter competitivo e de exibição. Essa mudança radical ao longo da história tira do homem a naturalidade em lidar com essas emoções. Investigar como se desdobram tais emoções pode ser a chave para melhorar o desempenho de artistas marciais seja em sua aplicação competitiva ou para autodefesa na sociedade violenta do mundo atual. Com isso, este estudo possui como objetivo investigar a influência das emoções de medo e ansiedade no desempenho de artistas marciais e a maneira como tais artes contribuíram para melhor manejar essas emoções. Para isso, foi realizada uma pesquisa de revisão bibliográfica, envolvendo artigos, reportagens, livros, revistas e plataformas eletrônicas buscando alcançar os objetivos traçados. Após a análise do material encontrado e selecionado para compor este trabalho, pudemos constatar que há diversos métodos de preparo para lidar com tais emoções evidenciados na literatura, contudo as estratégias mais efetivas se baseiam, principalmente, em levar em consideração o contexto e preparar o praticante para se adaptar a diversas situações de combate, buscando a imprevisibilidade e simulação durante os treinamentos e o manejo adequado dos fatores psicológicos, fazendo com que o praticante possua uma formação íntegra, não deixando de lado qualquer aspecto que poderia influenciar em seu desempenho durante a prática esportiva.

Palavras-chave: Artes Marciais. Medo. Ansiedade. Psicologia do Esporte. Estados Emocionais.

INVESTIGATION OF FEAR AND ANXIETY IN MARTIAL ARTS

ABSTRACT:

Fear can be characterized as an adverse emotional state, which triggers psychological malaise and physiological consequences such as dizziness, nausea, excessive sweating palpitations and shortness of breath, among others. Anxiety is closely related to fear, but is characterized as a disorder in which the causative agent of fear is not present and is thus anticipated. Understanding how these emotions affect the performance of martial artists and its development will contribute to improvement of these practitioners. In the early days of humanity such emotions were treated naturally because they were intrinsically related to man's everyday. In current days we see a transformation in the martial arts. An art used exclusively for survival in the past, today takes a competitive and display character. This radical change throughout history takes the naturalness in dealing with such emotions from humankind. Investigating how such emotions develop can be the key to improving the performance of martial artists in its competitive application or for self defense in violent society we're in today. Therefore, this study has the objective of investigating the influence of the emotions of fear and anxiety in the performance of martial artists and how these arts contributed to better manage these emotions. For this, a literature review of research was carried out, involving articles, reports, books, magazines and electronic platforms seeking to achieve the goals set. So we can conclude that there are several methods of preparation to deal with such emotions evident in the literature but the most effective are mainly based on taking into account the context and prepare the practitioner to adapt to different combat situations. After analyzing the material found and selected to make this work, we found that there are several methods of preparation to deal with such emotions evidenced in the literature, but the most effective strategies are based, mainly to take into account the context and prepare the practitioner to adapt to different combat situations, seeking the unpredictability and simulation during training and the proper management of psychological factors, so that the practitioner has a full training, leaving aside any aspect that could influence its performance during practice sports.

Keywords: Martial Arts. Fear. Anxiety. Sport Psychology. Emotional States.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	7
1.1 História	8
1.2 Medo	9
1.3 Ansiedade	10
2. JUSTIFICATIVA	12
3. OBJETIVO.....	14
4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS	15
5. REVISÃO DE LITERATURA.....	16
5.1 Relação entre estresse e performance	17
5.2 Respostas ao estresse nível cognitivo, fisiológico e comportamental.....	18
5.2.1 Nível Cognitivo.....	18
5.2.2 Nível Comportamental	19
5.2.3 Nível Fisiológico.....	20
5.2.4 Nível Social.....	21
5.3 Meios de manejo do medo e da ansiedade	22
5.4 Autoconfiança	24
5.5 Impressões sobre os resultados	25
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	27
REFERÊNCIAS.....	28

1. INTRODUÇÃO

O medo pode ser caracterizado como um estado emocional adverso, que desencadeia mal-estar psicológico e reflexos fisiológicos como tontura, náuseas, suor excessivo, palpitações, falta de ar, dentre outros.

Já a ansiedade é considerada um estado emocional de temor, de apreensão, uma sensação de desastre iminente, sem nenhuma explicação racional (BARBANTI, 1994).

Historicamente, essas emoções sempre acompanharam o homem primitivo que lidava com elas naturalmente. Porém, a evolução da vida humana trouxe confortos e uma necessidade menor de enfrentar situações de perigo, o que fez com que o homem moderno perdesse essa naturalidade em lidar com situações de estresse físico e mental.

Segundo Lavoura (2008), o medo é uma emoção legítima e primitiva dos seres humanos, não podendo e nem devendo ser aniquilado/extinto, mas manejado de maneira adequada.

Nos primórdios da humanidade, as artes marciais surgiram como uma imitação da natureza com o propósito de defender o ser humano e resolver problemas cotidianos utilizando técnicas de movimento corporal para tal finalidade.

Nos dias atuais, o estresse e a ansiedade tem sido a causa de muitos transtornos psicológicos e o esporte, em geral sinônimo de saúde, muitas vezes é usado para amenizar esses problemas e melhorar a qualidade de vida do ser humano. Porém, quando o atleta entra em uma competição, pode ter cargas maiores de estresse e ansiedade, principalmente pouco tempo antes de encarar o adversário, trazendo problemas somáticos e/ou psíquicos eventualmente graves (CARVALHO; FIDALE, 2010).

Assim sendo, medo e ansiedade, embora com menor frequência e intensidade, ainda se encontram presentes nas práticas marciais atuais, nos problemas e desafios enfrentados no cotidiano, na necessidade de compreensão dessas emoções e, também, na relevância em saber como as artes marciais se relacionam com o medo e com a ansiedade.

1.1 História

Desde os primórdios da humanidade o homem percebe a necessidade da prática marcial para a garantia da subsistência por meio da caça ou da autodefesa de si mesmo e da prole. De acordo com Fett e Fett (2009) as artes marciais nasceram há muitos séculos, sendo originadas pela necessidade de autodefesa. Nos conflitos tribais o homem primitivo percebe a necessidade de padronizar seu treinamento de maneira a torna-lo mais eficiente durante tempos de paz, para se preparar para tempos de guerra.

Assim, a origem das artes marciais não se distingue da origem da Educação Física como um todo, sendo que o homem primitivo também aperfeiçoava suas habilidades de caça e luta de acordo com sua experiência, embora com muito menos eficácia que nas sociedades modernas.

Dessa maneira, a arte marcial nasce intimamente ligada ao homem e se modifica através da história. Conforme o ser humano evolui, os diversos estilos surgem cada um com suas peculiaridades, mas sempre com o mesmo intuito de autodefesa e, agora também, como forma de manter o corpo saudável e forte, como era o caso das artes marciais Chinesas. Chegando a Idade Média, a prática marcial se torna elitizada, sendo reservada a elite nobre da época, mas sem perder seu propósito.

Segundo Fett e Fett (2009) as artes marciais sofrem alterações ao longo do tempo e evoluem de acordo com a sociedade em que estão inseridas, contudo acabam mantendo seus aspectos tradicionais.

No início do século XX o mundo passa por duas guerras mundiais. Com o advento bélico, as artes marciais se veem forçadas a se adaptarem a uma nova realidade de devastadoras armas de destruição. Embora percam parte de sua eficácia ainda se mantém como parte integrante do treinamento dos soldados e isso se perdura até o fim da Guerra Fria.

Com o fim da Guerra Fria, o mundo entra na chamada nova ordem mundial. Com o advento da globalização e dos meios de comunicação o propósito passa a ser outro. Não existe mais um inimigo a ser combatido em um teatro bipolar de ordem mundial. Agora o capitalismo reina absoluto como único sistema econômico e tudo se torna uma mercadoria.

A Educação Física, não escapa à nova era com o advento dos métodos de treinamento aeróbio, competições de fisiculturismo e, posteriormente, com a ginástica de massa que atende inúmeros alunos simultaneamente sob programas de treino amplamente divulgados nas mídias e, mais atualmente, nas redes sociais.

Além disso, as artes marciais, por sua vez, também não fugiram da globalização. Surgem as competições e “MMAs” e o propósito não é mais preparar para a guerra ou autodefesa, é simplesmente vender uma competição para espectadores, sendo que os verdadeiros “Gladiadores” modernos se tornam celebridades, envoltos em um misto de propagandas nas diversas redes sociais e patrocinadores de diversas áreas, desde suplementos alimentares a marcas de roupas esportivas. Então, a arte marcial passa a ser um negócio.

1.2 Medo

O medo se apresenta como uma emoção natural humana, uma resposta a situações de perigo, de forma tal que é através dele que se pode mensurar o grau de seu impacto, tanto no psiquismo como no cotidiano da pessoa. Segundo Lavoura (2008) o medo é uma emoção legítima e primitiva dos seres humanos.

No cotidiano, este fato é traduzido como uma série de restrições e limitações que são por vezes auto impostas às atividades. Como é colocado por Nardone (2004), o medo é uma emoção de alerta fundamental para a sobrevivência. Além disso, o medo desencadeia reações fisiológicas e psicológicas que são percebidas e interpretadas de maneiras diferentes de acordo com o indivíduo e seu nível de preparo para lidar com situações de estresse.

Para Lavoura (2008) o medo pode ser considerado como resultado da insegurança do atleta e de percepções imaginadas da falta de capacidade para superar uma determinada tarefa.

Outro fato relatado por Machado (2006) é que o medo pode ser considerado como um estado emocional interpretado como desagradável, emergindo do fato do indivíduo se ver diante de um momento julgado por si próprio como ameaçador, podendo lutar ou fugir, ou ainda adotar comportamentos que possuam o intuito de afugentar o medo.

Somado a esses fatores, La Taille, Oliveira e Dantas (1992) afirmam que quanto maior o medo e a percepção de incapacidade, as emoções negativas

relacionadas ao medo e a ansiedade tendem a reduzir a capacidade de pensamento cognitivo. Ou seja, o medo tende a prejudicar a capacidade de julgamento, diminuir a acuidade intelectual, e causar um estado de torpor e confusão mental.

1.3 Ansiedade

A ansiedade é entendida por muitos indivíduos como um estado negativo com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão, associados com ativação e excitação do corpo. É composta por componentes cognitivos (preocupação e apreensão) e somáticos que desencadeiam reflexos físicos (WEINBERG; GOULD, 2001).

De acordo com Lavoura (2007), a ansiedade pode ser considerada benéfica quando manifestada em seu nível normal/ideal, já que esse fator emocional é um dos responsáveis para preparar o indivíduo para lidar com situações potencialmente danosas e lesivas.

Ao contrário do medo, a ansiedade está presente quando a ameaça ou situação estressora é imaginada ou desconhecida.

A ansiedade consiste em sentimentos de tensão, apreensão, nervosismo, preocupação e ativação (Arousal) elevada do sistema nervoso autônomo, vivenciados subjetiva e conscientemente (SPIELBERGUER, 1989).

Ansiedade cognitiva e somática possuem grandes efeitos em praticantes de artes marciais e, geralmente, afetam a performance de um praticante de maneira decisiva. Tanto o medo quanto a ansiedade podem ter impacto decisivo na performance e gerar situações de estresse.

Acredita-se que quando uma pessoa é incapaz de lidar com situações presentes no esporte, ocorre um processo de reações psicológicas que podem levar consequentemente ao fracasso (LAVOURA, 2008).

O constructo da ansiedade é caracterizado por aspectos específicos estabelecidos. Os componentes pessoais e a ansiedade de estado são dependentes de uma gama de condições objetivas e da interpretação subjetiva dessas condições, a qual é influenciada por fatores pessoais. (SAMULSKI, 2009).

Sendo assim, podemos definir medo e ansiedade como formas de estresse que podem desencadear tais reações, tanto psicológicas quanto fisiológicas, que

caso não sejam devidamente trabalhadas (em atletas ou em praticantes de artes marciais), podem causar problemas de performance.

Segundo Weinberg e Gould (1995), o estresse implica em um processo delimitado por uma sequência de eventos que leva a um determinado fim.

A partir disso, pode-se entender que o estresse age como propulsor da ansiedade, sendo que esta pode ser compreendida como uma reação emocional em face de uma situação de estresse (SAMULSKI, 2009).

Desta maneira, estresse pode ser definido como um desequilíbrio entre uma demanda física ou psicológica e uma capacidade percebida (subjetiva) de resposta (WEINBERG; GOULD, 2008). Com isso, os mesmos autores ainda relatam que maiores desequilíbrios devem acarretar níveis mais elevados de estresse, podendo determinar como será a interferência gerada ao indivíduo por meio da percepção que se possui da situação estressora.

Sendo assim, pode-se dizer que existem duas fontes situacionais de estresse, implicando na importância do evento e/ou na incerteza do resultado. Pouco pode ser feito a respeito da incerteza, porém a importância do evento pode ser trabalhada psicologicamente com atletas e artistas marciais (SAMULSKI, 2002).

Um treinamento psicológico eficaz ensina artistas marciais a lidar com situações estressantes de maneira natural e intuitiva. A variação no treino possui grande eficácia aqui.

2. JUSTIFICATIVA

A relevância deste estudo se dá pela necessidade e curiosidade na melhor compreensão acerca das emoções de medo e ansiedade, bem como seus desdobramentos fisiológicos e psicológicos podem afetar o desempenho de artistas marciais e, também, a maneira como as artes marciais podem contribuir para uma tentativa de amenizar os danos gerados por essas emoções, sendo importante para a criação de um lastro que pode ser usado para melhorar o desempenho dos participantes.

A sociedade moderna se encontra em uma época de violência jamais vista anteriormente. A guerra deixa de ser internacional e se torna civil. Não existe mais um inimigo externo a ser combatido, mas o inimigo se encontra dentro de nossa própria nação.

Não raramente nos deparamos com notícias de civis sendo assombrados por uma violência jamais antes vista. As forças armadas se provam ineficazes em proteger o cidadão, tendo em vista que mal conseguem proteger a si mesmas.

Muitas vezes são noticiados casos de policiais militares, forças de segurança privada, militares de carreira sendo alvejados por criminosos que por sua vez se encontram não infreqüentemente melhor armados e melhor treinados devido a uma experiência de vida no crime que as forças de segurança.

Por outro lado, as artes marciais que têm sua origem na defesa da integridade do indivíduo se encontram vendidas a competições do gênero "MMA". O enfoque deixou de ser na defesa do indivíduo e passou a ser em lutar em um ringue de maneira controlada, com apoio de juízes e equipe médica para entreter uma multidão de espectadores sedentos por uma "violência controlada".

Desta maneira, as práticas marciais perdem sua identidade e passam a ser decorativas. Todos estes fatores contribuem para a disseminação do medo e ansiedade. O medo se torna parte integrante do dia-a-dia do cidadão comum.

As próprias academias de arte marcial tendo em vista, muitas vezes, a parte monetária da instrução, desaconselham os praticantes a se defenderem em situações de assalto.

Assim, o medo se torna parte integrante até dos praticantes de artes marciais e militares, quem dirá de um cidadão comum. Sendo assim, se faz necessário

investigar os efeitos de tais emoções com objetivo de informar e conscientizar praticantes de todas as modalidades de sua condição e dos por menores que a potencializam.

3. OBJETIVO

O objetivo deste estudo consiste em investigar a influência das emoções de medo e ansiedade no desempenho de artistas marciais e a maneira como tais artes contribuíram para melhor manejar essas emoções.

4. PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para o alcance dos objetivos traçados neste trabalho, adotou-se a revisão bibliográfica como método de pesquisa, visando encontrar em livros, jornais, revistas, artigos científicos, periódicos online e reportagens disponibilizadas, buscando abordar a temática retratada neste estudo. Para a revisão bibliográfica, também foram utilizadas bases de dados como: Scielo, Google Acadêmico, Lilacs e Pubmed.

O estudo seguiu e respeitou os padrões da pesquisa qualitativa, utilizando suas normas e dando continuidade à pesquisa visando levantar dados acerca da temática aqui abordada, não possuindo minimização de sua importância devido ao tipo de método utilizado (revisão bibliográfica).

A princípio, foram encontrados artigos sobre o tema, sendo que as palavras-chave utilizadas constaram em: Medo, Ansiedade, Artes Marciais.

Como critérios de inclusão dos artigos, foi utilizada a abordagem a respeito do tema medo e ansiedade tanto no contexto marcial como no contexto geral. Porém, foi adotado como critério de exclusão artigos que trataram de medo e ansiedade somente em um esporte específico ou em uma arte marcial específica.

5. REVISÃO DE LITERATURA

Examinar o funcionamento de emoções tão impactantes como medo e ansiedade no desempenho de atletas, é extremamente importante não só para melhorar o desempenho competitivo de atletas, mas também para entender como essas emoções interferem no dia a dia dos praticantes e como as artes marciais podem contribuir para amenizá-las.

Segundo Margis et al. (2003, p. 66); “A resposta ao estresse depende em grande medida, da forma como o indivíduo filtra e processa a informação e sua avaliação sobre as situações ou estímulos a serem considerados como relevantes agradáveis ou aterrorizantes”.

Há uma tendência nas artes marciais atuais em tornar o treinamento segmentado e repetitivo, focado em formas e posições prontas, tirando a variação e imprevisibilidade de uma competição ou de situação de defesa real.

Convém ressaltar que quando estudamos emoções como medo e ansiedade, temos que citar outras emoções que permeiam esse tipo de prática como agressividade e raiva. Posto que são duas emoções diferentes sendo uma extremamente necessária para se atingir os objetivos (agressividade) e a outra se torna detrimental, atrapalhando o bom julgamento, seja de um competidor ou de um praticante comum.

Assim sendo, as artes marciais tradicionais (Judô, Karatê, Tae-kwon-do) estão mais associadas a autocontrole, melhora na autoestima e disciplina, enquanto as artes marciais modernas (Boxe, Jiu-Jitsu e o próprio MMA) estão mais associadas a emoções como raiva e agressividade.

Todas as características citadas acima, com exceção da raiva, se fazem importantes para um bom artista marcial, seja seu objetivo autodefesa ou competição. Desta forma, o mesmo controle emocional necessário para se lidar com medo e ansiedade também é empregado no desenvolvimento de tais qualidades.

Assim, compreender melhor essas emoções, também é importante para entender o que diferencia uma situação de competição e uma situação real. A ansiedade competitiva pode ser combatida de diversas maneiras estudadas na literatura como treinos mentais, pensamentos positivos, ignorar a dor e o medo etc. Contudo, uma ansiedade frente a um perigo real requer outro tipo de preparo que as artes marciais tradicionais, em sua grande maioria, não podem fornecer.

Existem inúmeras referências teóricas que abordam a ansiedade pré-competitiva. Inclusive alguns autores já foram citados no decorrer dessa introdução. Mas poucos estudos analisaram esse tema focado nos esportes de luta, como as artes marciais (CARVALHO; FIDALE, 2010).

Concluindo a investigação do medo e ansiedade sob uma perspectiva marcial realista pode contribuir tanto para o entendimento do medo e ansiedade no contexto marcial de competição, e por consequência melhorar a performance de atletas como em outros contextos mais realistas, por isso é relevante o estudo desses fatores nas artes marciais.

5.1 Relação entre estresse e performance

A teoria do U invertido indica que atletas atingem um nível ótimo de performance com um certo nível de excitação psicológica. Desta forma, pouca excitação não possui efeitos impactantes na performance, enquanto muita excitação também seria prejudicial, ou seja, se o atleta ultrapassa a área ótima de ativação o rendimento cai (SAMULSKI, 2002).

Alternativamente a teoria do U inverso, (HANIN, 1997) desenvolveu o modelo das zonas individualizadas de funcionamento ótimo, consistindo na proposta de que cada atleta possui uma zona ótima de ativação individual. Por isso, certos atletas podem atingir essa zona ótima com nível de estresse mais elevado enquanto outros podem atingir a mesma zona e, potencialmente mesmo nível de rendimento, com níveis menores de estresse.

Assim sendo, artistas marciais podem lidar com estresse de forma mais constante e intensa que praticantes de outras modalidades. Sendo assim, cabe ao treinamento “aumentar a curva do U” de maneira a permitir que os praticantes suportem maiores níveis de estresse por períodos mais prolongados. Segundo Samulski (2002) não existe um ponto ótimo de ativação, mas sim uma área ótima de ativação.

Além do treinamento adequado e variado, existem métodos de controle de estresse não relacionados ao treino, como técnicas de relaxamento, distração e respiração. “Portanto em certa medida o estresse faz parte da vida para a

manutenção e o aperfeiçoamento da capacidade funcional, autoproteção e conhecimento dos próprios limites” (SAMULSKI, 2009).

No entanto, embora funcionais e, até certo ponto, esclarecedoras as teorias de relação entre estresse e desempenho não podem se limitar a simplesmente definir um nível ideal de ativação psicofisiológica, visto que há relações complexas entre níveis de estresse e desempenho que abrangem repostas psíquicas, fisiológicas e sociais.

5.2 Respostas ao estresse nível cognitivo, fisiológico e comportamental

Abaixo serão descritos alguns fatores que podem influenciar no aspecto e equilíbrio psicológico dos indivíduos no que diz respeito às respostas ao estresse.

5.2.1 Nível Cognitivo

Respostas ao estresse dependem de como o indivíduo processa e interpreta a informação e como, de acordo com suas experiências, ele vai relacioná-lo a uma determinada emoção. Sendo assim, Margis et al. (2003) divide esse processo em quatro fases:

- 1) Avaliação inicial ou afetiva: Indivíduo determina se a situação é ou não potencialmente perigosa e, então, desencadeia respostas de defesa caso seja identificada uma ameaça ou de conferência e orientação para recolher mais informações a respeito da situação. Nesse sentido, o treinamento objetivando minimizar os efeitos do medo e ansiedade deve trabalhar para diminuir e refinar respostas de conferência e orientação afim de tornar respostas de defesa mais eficazes.
- 2) Avaliação da demanda da situação (avaliação primária): Indivíduo relaciona a situação estressora com seu histórico pessoal e experiência própria para determinar se há, de fato, uma ameaça. Nessa fase, o treinamento marcial entra como agente modificador.
- 3) Avaliação secundária: Avaliação das capacidades de lidar com a situação estressora. Nesse estágio o indivíduo passa por um processo de avaliação da demanda e determina se é capaz ou não, se é viável enfrenta-la. Um

treinamento marcial efetivo visa diminuir ao máximo o tempo dessa avaliação, implementando uma resposta de ação instantânea rapidamente.

- 4) Organização da ação e seleção da resposta: Baseando-se no processo descrito acima, o indivíduo vai responder à situação estressora dependendo do resultado de tal processo.

5.2.2 Nível Comportamental

Passada a avaliação cognitiva, é chegada a hora de uma reflexão acerca da decisão tomada em um comportamento. Basicamente, a ação tomada pode ser resumida em: ataque, fuga ou colapso. Enquanto os primeiros dois são bem compreensíveis, o colapso ou estado de apatia se caracteriza por “diminuição da percepção e concentração, apatia mental, estado de mau humor, falta de motivação, reações lentas.” (EBERSPÄCHER, 1982).

Este estado se apresenta quando há uma falta de preparo físico e psicológico para lidar com situações de medo e ansiedade, competitivamente ou não. Por meio de variações de estímulos e de um treino integrando diversos estilos de artes marciais e dificuldades diferentes, é possível evitar tal resposta.

Na visão de Margis et al. (2003), as respostas adequadas a cada situação dependem de um aprendizado prévio e se esse aprendizado recebeu reforço suficiente por meio da prática por simulação de situações semelhantes. Tal reforço deve ser enfatizado, porém de maneira variada, não sendo repetitivo durante o treinamento.

A variação descrita aqui, prepara o indivíduo para diferentes situações e se torna benéfica em competição ou em uma situação real. O praticante encontrará situações diferentes, oponentes com estilos variados e de diversas estaturas, pesos, capacidades corporais. Sendo assim, Margis et al. (2003) colocam que as respostas às situações estressoras podem ser específicas ou, caso não haja uma resposta específica praticada, o indivíduo pode arriscar uma nova resposta ou suportar o estresse passivamente. Assim, essa resposta passiva deve ser combatida com o treinamento adequado.

Em uma situação de defesa real, essas possibilidades de variação se tornam ainda mais amplas trazendo armas, lugares e condições de autodefesa ainda mais

imprevisíveis a esse contexto. Assim sendo, a variação se torna indispensável em qualquer tipo de treinamento.

“Nos treinamentos os profissionais e técnicos deveriam incluir situações e eventos que pelo menos em parte criasse tensões sociais e psicológicas que podem estar presentes posteriormente em competições.” (LAVOURA, 2008).

5.2.3 Nível Fisiológico

De acordo com a visão de Margis et al. (2003), o sistema septo hipocampal inicialmente como conferidor, relaciona situações de estresse com padrões anteriormente vividos, armazenados em memórias localizadas em diversos locais do sistema nervoso central, bem como em planos de ação gerados pelo córtex pré-frontal.

Os mesmos autores ainda afirmam que caso haja uma diferença entre os estímulos identificados e os padrões armazenados na memória, o sistema septo hipocampal passa a atuar como controlador, aumentando o estado de vigília, aumentando a atenção a potenciais ameaças.

Quando a ameaça percebida é real, entra em ação a MCP (Porção central da matéria periaquedutal do mesencéfalo). MCP e hipotálamo medial são responsáveis por alterações comportamentais e neurovegetativas associadas ao mecanismo de luta ou fuga (MARGIS et al., 2003).

No SNC, neurônios produtores de noradrenalina estão situados na região bulbar e pontina, sendo que o grupo mais importante situa-se no *locus ceruleus* que, quando ativadas por situações de estresse, produzem uma reação cardiovascular de “estado de alerta”, envolvendo hormônios como adrenalina, noradrenalina, cortisol e serotonina. Esta última, teria papel duplo na regulação das reações de defesa inibindo o mecanismo de luta e fuga, aumentando a ansiedade na amígdala e contendo o pânico agindo na MCP.

Níveis de cortisol cronicamente alterados podem interferir na estrutura e função hipocampal. A esse efeito é dado o nome de overtraining na terminologia esportiva (MARGIS et al., 2003).

A exposição prolongada a eventos considerados pelo indivíduo como estressantes, pode resultar no aparecimento de transtornos crônicos como síndrome do estresse pós-traumático.

Schestatsky et al. (2003) descreve essa condição como uma “fisioneurose” que se faz presente tanto no campo de combate, quanto no processo de reorganização mental, persistindo de forma crônica no pós-combate da mesma maneira vivenciada na situação de combate em si.

A chamada “síndrome do campo de concentração” sugere que indivíduos submetidos a situações estressantes graves e contínuas, desenvolvem graves consequências biológicas, psicológicas e sociais, incluindo diminuição da capacidade para lidar com estresses na vida futura (SCHESTATSKY et al., 2003).

Desta maneira o treinamento marcial adequado pode minimizar tais efeitos e contribuir para a melhora na relação do evento traumático com o indivíduo.

5.2.4 Nível Social

Há ainda uma resposta, um contexto social que pode resultar em estresse, como o comportamento da torcida em um campeonato de arte marcial, por exemplo. A própria conduta do adversário durante uma competição pode ser desleal e causar reações estressoras ao atleta.

A conduta inadequada pode gerar danos, como destaca a afirmação a seguir, indicando que “A conduta não confiável apresenta-se quando a confiança se deteriora pelo não cumprimento de contratos e promessas.” (SAMULSKI, 2009).

O comportamento desleal é uma realidade nas competições esportivas. Se tratando de esportes de combate, se tornam ainda mais frequentes dado a natureza de contato dos ditos esportes. Sendo assim, o estresse pode ser advindo não do combate ou da competição em si, mas das atitudes desleais do oponente.

Desta forma, treinar artistas marciais e prepara-los para lidar com diferente situações e possibilidades é extremamente relevante. Essas variações de treino devem ser incluídas em treinos para competições ou mesmo em treinos para autodefesa. Ao simular o comportamento desleal e a pressão da torcida, por exemplo, o praticante é preparado para se adaptar as mais diferentes situações e adversidades, enfrentando melhor esses momentos que podem vir a ser frequentes em suas rotinas.

Essa adaptação sucessiva a adversidades e comportamentos indesejáveis, é a chave para a construção da autoconfiança ao longo do tempo e da prática constante e bem orientada dos atletas em questão.

5.3 Meios de manejo do medo e da ansiedade

Baseando-se nos desdobramentos psicofisiológicos evidenciados anteriormente nesta mesma pesquisa, notamos que o desenvolvimento de estratégias para manejar e minimizar os efeitos de medo e ansiedade se faz necessário diante dos enfrentamentos que os esportistas podem passar.

A literatura cita diversos métodos de controle de tais emoções como, o bom preparo técnico e tático, informações sobre o adversário, exercícios de relaxamento, mentalização, dentre outros.

Segundo Samulski (2009), o próprio relacionamento com o técnico ou treinador se transforma numa ferramenta de controle de estresse e de outros fatores psicológicos. Além disso, saber o momento certo de incentivar e transmitir segurança ao atleta se faz fundamental nesse contexto.

De acordo com Baptista, Carvalho e Lory (2004) a superação do medo depende de uma modificação comportamental e de uma terapia cognitiva para alteração da mentalidade do atleta. Enquanto a modificação comportamental trabalha com o intuito de diminuir a ativação fisiológica frente a situações estressantes, a terapia cognitiva é útil na interpretação cognitiva de tais situações e na atribuição de significados aos estímulos considerados danosos.

Somado a isso, Lavoura (2008) cita que a integração de ambas pode ser denominada de psicoterapia cognitivo-comportamental, sendo composta por três fases que serão descritas a seguir:

- A primeira fase é chamada de “fase educativa”, consistindo no fornecimento de informações e esclarecimentos das emoções relacionadas ao medo e a ansiedade. É nela que se inicia, também, um processo de auto-observação visando melhor compreensão dos fenômenos relacionados.
- A segunda fase consiste no ensino de aptidões com a finalidade de amenizar ou extinguir comportamentos relacionados a insegurança, diminuindo, por consequência, a ativação e o desequilíbrio fisiológico. Além disso, também

modifica a interpretação e os significados atribuídos aos estímulos estressantes.

- A terceira fase consiste em um enfrentamento gradual das situações causadoras do medo.

Posto que tais ferramentas são extremamente válidas, há uma ênfase neste trabalho com a ideia de que para um bom treinamento marcial é a variação dos estímulos que o treinador vai proporcionar ao atleta. Assim, ao se preparar um atleta de artes marciais, o bom técnico propõem diferentes estímulos de maneira a dificultar a prática e acostumar o atleta a superar dificuldades, necessitando de adaptação a diferentes situações. Por exemplo, um treinador de Jiu-Jitsu coloca seu atleta para treinar com atletas de outras categorias de peso e de estilos distintos, apresentando a mesma base de movimentos. Esse exemplo também pode ser considerado no caso do Aikido ou Judô, preparando dessa forma o atleta para se adaptar a diferentes situações.

Essas variações implementadas ao longo do tempo, acabam gerando desenvolvimento da confiança do atleta, fazendo com que ele se sinta preparado para se adaptar a diferentes contextos.

. De acordo com Tuan (2005), a medida que indivíduos adquirem confiança eles perdem seus sintomas de medo, seus “alarmes” de medo e ansiedade. Assim, quando chegar o momento da competição, todas as emoções vistas como negativas ou prejudiciais que são inerentes ao período de pré competição, serão mais facilmente dominadas e manejadas.

Então, quando associamos esse fato descrito acima com a experiência que o atleta vai adquirir ao longo de sua carreira, temos uma eficaz ferramenta de manejo do estresse.

Somado a isso, Nitsch e Hackfort (1981) citam diversas outras formas de lidar com esses fatores, como: descanso/repouso adequado e suficiente, técnicas de treinamento mental, bom clima durante os treinamentos, adoção de técnicas de substituição de pensamentos negativos por positivos, ou seja, manejar o medo e a ansiedade para níveis ideais, buscando enfatizar outras emoções que sejam vistas como positivas por meio de frases que neguem a condição de estresse.

A despeito das técnicas comentadas acima, vale ressaltar que o medo não pode ser eliminado completamente da vida de um ser humano. Se tratando de uma

emoção natural e necessária a sobrevivência, o medo se torna impossível de ser eliminado completamente. Mesmo assim, ele é extremamente útil e benéfico quando manejado corretamente, resultando até em melhora do desempenho ao invés de queda, como muito se pensa.

Por fim, encerramos esse tópico com uma citação a respeito do medo, dizendo que: “Não obstante, sempre haverá um (ou mais) objeto de medo a ser enfrentado, visto que o ser humano não dá conta de prever, julgar ou controlar todos os acontecimentos futuros, provenientes do desconhecido a ser vivido” (LAVOURA, 2008).

5.4 Autoconfiança

A autoconfiança pode ser definida, segundo Weinberg e Gould (2008), como uma crença, sendo que o sujeito se sente capaz de realizar determinada tarefa com sucesso. A autoconfiança possui um papel fundamental no manejo do medo e da ansiedade, tanto no contexto marcial quanto em qualquer outro esporte.

Além disso, a autoconfiança se traduz na habilidade de acreditar em sua própria capacidade de vencer, independente da qualidade técnica do adversário ou de um possível revés que está sendo enfrentado no momento da competição (WEINBERG; GOULD, 2001).

A confiança pode trazer consigo diversos benefícios para o praticante, como emoções positivas, maior facilidade de concentração e aumento do empenho na prática (WEINBERG; GOULD, 1995).

Além disso, a confiança também se encaixa na teoria do “U” invertido, já retratada anteriormente, tendo um nível ótimo quando encontrada em níveis adequados. Contudo, a falta de confiança se torna um problema, pois o atleta inseguro acaba duvidando de si mesmo, não conseguindo atingir um desempenho ideal.

Por outro lado, o excesso de confiança se torna prejudicial, pois sem a habilidade técnica necessária, o mesmo desempenho não é atingido, sendo que o atleta pode se superestimar e subestimar seu adversário, fazendo com que o mesmo se encontre na zona de conforto e, muitas vezes, se exponha demais durante um combate, acabando surpreendido, podendo emergir o sentimento de frustração, culpa e vergonha após o resultado (uma derrota, possivelmente).

No contexto marcial, é comum observar atletas que perdem a confiança após serem atingidos pelo oponente, pois não acreditavam na habilidade deste. Isso, somado a dor física, pode gerar nível elevado de estresse durante a competição, contribuindo para o aumento da ativação, do estresse e, conseqüentemente, do medo e da ansiedade.

Segundo Weinberg e Gould (2008), insegurança e expectativas negativas podem afetar performances futuras e o modo como os outros percebem a efetividade do atleta. Portanto, manter a confiança sob adversidade se faz essencial para determinar se um atleta será bem-sucedido ou não. Desta forma, a expectativa que o atleta possui de si mesmo e a esperança que o treinador projeta em seu atleta, também têm grande importância e influência na confiança do esportista.

Para frisarmos o papel da autoconfiança e sua relevância no contexto esportivo, afirmamos que “a autoconfiança deve ser explorada, pois a mesma é importante e pode proporcionar sentimentos como coragem, vontade e decisão” (LAVOURA, 2008).

5.5 Impressões sobre os resultados

Tendo em vista o que foi apresentado neste trabalho, pode-se considerar que o papel das artes marciais mudou ao longo dos séculos. Essa mudança leva a uma esportivização de uma arte antes aplicada pura e exclusivamente para autodefesa, como confirmado inclusive por Fett e Fett (2009).

Também com as artes marciais, nota-se que a maneira como as emoções associadas a ela são interpretadas sofrem alterações, sendo o medo e a ansiedade, antes consideradas como emoções naturais e presentes diariamente na vida do homem primitivo, passaram a ser tratadas como objeto de estudo gerando diversas interpretações quanto ao fato de serem positivas ou negativas no contexto das artes marciais, variando de acordo com o nível ao qual se apresentam.

Essa transição citada acima causa a perda de certa parte da aplicação marcial. A aplicação esportiva toma parte da aplicação para defesa. Assim, considerando esse contexto, um treino visando a diminuição dos efeitos de medo e ansiedade precisa considerar em qual contexto o atleta estará inserido e quais são

seus níveis adequados referentes a esses fatores, como tratado por autores como Lavoura (2007).

Considerando que medo e ansiedade são emoções naturais humanas e os impactos que podem produzir no cotidiano, nas práticas esportivas e/ou marciais, vale ressaltar que uma preparação adequada se faz essencial.

Segundo Lavoura (2008), os resultados e rendimentos obtidos em atletas dependem dos hábitos de vida e da adaptação social aos meios que se inserem. Assim, se faz necessário implementar um treinamento que prepare atletas e artistas marciais para lidar com as emoções aqui estudadas.

Dentre os diversos métodos citados para melhorar as respostas ao medo e ansiedade, deve-se ressaltar ainda a importância da consciência do treinador e do atleta acerca dos desafios que serão enfrentados pelo último, tornando o treino uma simulação bem estruturada de uma situação real.

De acordo com Samulski (2002), um programa de treino eficiente leva em conta as ações esportivas dentro do seu contexto situacional para se entender a real função e o impacto das emoções no esporte. Assim, o preparo adequado leva em consideração esse contexto, mas procura enriquecê-lo com uma variedade de estímulos.

Posto que a performance esportiva recebe benefícios com um determinado nível de ativação fisiológica provinda de emoções como medo e ansiedade, cabe ao treinamento proporcionar tal ativação dentro de suas atividades para preparar o atleta para uma situação esportiva real.

Na visão de Lavoura (2008) as emoções podem ser facilitadoras da performance esportiva, mas podem ser fatores limitantes também, sendo que o nível ótimo varia entre indivíduos. Este fato reforça, mais uma vez, a necessidade de uma especificidade do treino e conhecimento do treinador das idiossincrasias de cada atleta e situação de treino.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Levando em consideração a revisão de literatura realizada, podemos concluir que o medo e a ansiedade são emoções naturais aos seres humanos e que não podem ser totalmente eliminadas do cotidiano dos indivíduos, pois são fatores que regulam algumas atitudes e estão intimamente ligados com a ativação do corpo para a tomada de ações e realização das tarefas nos diferentes contextos.

Embora as artes marciais tenham passado por uma transformação, tendo sua aplicação e seus objetivos transformados em uma arte mais midiática e competitiva, é válido ressaltarmos que as emoções aqui retratadas ainda possuem grande influência no desempenho de artistas marciais, precisando ser trabalhadas de maneira adequada com o intuito de maximizar o desempenho e diminuir seus efeitos onerosos aos praticantes da arte.

A chamada esportivização das artes marciais gerou uma aplicação diferente a uma prática milenar que possuía um caráter totalmente individual e que agora se torna uma forma de espetáculo. Essa transformação também altera o olhar sobre medo e ansiedade que necessita ser redirecionado para uma aplicação competitiva e não real.

Há vários métodos de manejo do medo e da ansiedade que são evidenciados na literatura, sendo direcionados tanto a artistas marciais quanto a atletas não marciais. No entanto, esses métodos não trabalham a questão da adaptabilidade dos praticantes aos diversos estímulos. Os estudos, geralmente, focam em abordagens literárias que nem sempre possuem total aplicabilidade no treino real.

Com isso, é notório que um treinamento efetivo é produto de uma construção de uma ampla gama de repertório motor. Esse repertório deve incluir diversos estímulos marciais, sendo essa adaptabilidade a chave para o manejo eficaz do medo e da ansiedade.

Além disso, pode-se concluir que poucos estudos buscaram evidenciar a aplicação prática da arte marcial (autodefesa) e, conseqüentemente, os desdobramentos de medo e ansiedade nesse contexto, bem como a influência de outros fatores psicológicos. Trata-se de uma aplicação diferenciada que envolve exemplos mais realistas e, por conseqüência, mais perigosos. Existe uma carência de estudos que lidem com a temática e, também, a difusão dessa informação realista ao público se faz necessária.

REFERÊNCIAS

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

BAPTISTA, A.; CARVALHO, M.; LORY, F. O medo, a ansiedade e as suas perturbações. **Psicologia**, Lisboa, v. 19, n. 1-2, 2005.

CARVALHO, M. R.; FIDALE, T. M. Ansiedade pré competitiva em atletas de artes marciais. EF Deportes.com, **Revista Digital. Buenos Aires**, v. 15, n. 148, set. 2010.

LA TAILLE, Y.; OLIVEIRA, M. K.; DANTAS, H. **Piaget, Vygotsky, Wallon**: teorias psicogenéticas em discussão. São Paulo: Summus, 1992.

FETT, C. A.; FETT, W. C. R. Filosofia, ciência e a formação do profissional de artes marciais. **Motriz**, Rio Claro, v. 15, n. 1, p. 173-184, 2009.

HANIN, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual Zones of Optimal Functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, 1, 29-72.

LAVOURA, T. N. **Estados Emocionais**: a investigação do medo no contexto esportivo. 2007. 388 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Motricidade) – Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, Instituto de Biociências de Rio Claro, 2007.

LAVOURA, T. N. **Medo no esporte**: estados emocionais e rendimento esportivo. Várzea Paulista: Editora Fontoura, 2008.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte**: da educação física escolar ao treinamento esportivo. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.

MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A. N.; SILVEIRA, R. O. Relação entre estressores, estress e ansiedade. **Revista Psiquiatria**, RS, v. 25, p. 65-74, abr., 2003.

NARDONE, G. **Más allá del miedo**: superar rápidamente las fobias, las obsesiones y el pánico. Buenos Aires: Paidós, 2004.

NITSCH, J. R.; HACKFORT, D. Stress in Schule und Hochschule - eine handlungspsychologische Analyse. In: NITSCH, J. **Stress-Theorien, Untersuchungen, Massnahmen**. Bern: Verlag Hans Huber, p. 261-311, 1981.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. Barueri: Manole, 2002.

SAMULSKI, D. Agressão no esporte. In: SAMULSKI, D. (Org.). **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2.ed. Barueri: Manole, 2009. p.193-210.

SCHESTATSKY, S.; SHANSIS, F.; CEITLIN, L. H.; ABREU, P. B. S.; HAUCK, S. A evolução histórica do conceito de estresse pós-traumático. **Rev. Bras. Psiquiatr.** v. 25, n. 1, p. 8-11, 2003.

SPIELBERGUER, C. D. **State-Trait Anxiety Inventory**: Bibliography. 2. ed. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1989.

TUAN, Y. F. **Paisagens do medo**. São Paulo: Editora da UNESP, 2005.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Foundations of Sport and Exercise Psychology**. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers, 1995.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.