
Educação Física

JOSÉ ELZO FRANCO JÚNIOR

**ALTERAÇÕES DO ESTADO DE HUMOR EM
NADADORES EM TEMPORADA DE PRÉ-
COMPETIÇÃO.**

José Elzo Franco Júnior

Título: Alterações de humor em nadadores em temporada de pré-competição.

Orientador: Afonso Antônio 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 Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2011

796.01 Franco Júnior, José Elzo
F865a Alterações de humor em nadadores em temporada de
pré-competição / José Elzo Franco Júnior. - Rio Claro : [s.n.],
2011
28 f. : il., gráfs.

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

Orientador: Afonso Antonio Machado

1. Psicologia desportiva 2. Esportes – Aspectos
psicológicos. 3. Natação. I. Título.

Agradecimentos.

Primeiramente tenho que agradecer ao Cara lá de cima, que me deu a oportunidade de estar aqui onde estou hoje. OBRIGADO DEUS POR TUDO!!

Queria agradecer aos meus pais, José Elzo e Maria Tereza, que sempre se esforçaram para me oferecer o melhor e para isso abriram mão de varias coisas. Ao meu pai que me desafiou no terceiro ano, é eu nunca irei me esquecer deste desafio não é pai?! A minha mãe que sempre ficou no meu pé durante a minha vida de colégio e de faculdade para que eu não relaxasse e mantivesse minhas notas sempre boas, pai você também esta neste quesito.

Tem também minha Irmã, aquela menina que sempre teve as notas melhor que eu não é Juliane e que hoje esta lá em Belo Horizonte estudando para consertar as pessoas que eu quebrar. Obrigado por ser minha Irmã e me encher de orgulho.

Queria agradecer também a minha namorada, Tay , que me aturo durante quase dois anos eu falando desse trabalho. Obrigado por me apoiar sempre também. Obrigado por aparecer na minha vida e me fazer ser um homem muito mais feliz por me deixar amar você e ser amado por você, obrigado por ser meu porto seguro sempre. Me desculpa também por tudo e obrigado por tudo. TE AMOOOOOOOOOOOOO MUITO!!

Queria agradecer também na parte de família meu padrinho e minha madrinha, Tio Carlos e Tia Elza, por me ajudarem e me apoiarem nas minhas decisões, e também ao Rodrigo, meu primo, que ta sempre comigo e que considero como um irmão, sem ciúmes hein maninha?!

Muito obrigado também aos meus avós e a meu avô que sempre se preocuparam comigo durante toda a sua vida, e não foi diferente durante estes 4 anos que estive morando fora.

Continuando os agradecimentos, vamos para os amigos. Primeiramente queria agradecer ao Lucas Cecarelli, que desde o primeiro dia de aula, a primeira palestra, já ta junto comigo, amigo esse que se tornou um irmão pra mim, juntamente com toda sua família, Matheus, Claudia e Marcos, que me acolheram como se fosse um filho deles e me apararam sempre. Muito obrigado a vocês.

FAMÍLIA AMO VOCÊS!!! OBRIGADO POR TUDO!!

Na continuação de amigos queria agradecer a TURMA 1!! Melhor turma de todos os anos da EF!! Nessa sala queria agradecer ao Cléber, Vitor, Otávio,

Kavaco, Edson, Luizão e Pedrão, valeu galera por tudo, jogos de intercursos de handball, apresentações de trabalhos, danças no primeiro ano. Obrigado.

Na faculdade queria agradecer ao Afonso, meu orientador por me ajudar em meus projetos escolares e como ele mesmo já sabe suas aulas não me ajudaram somente na vida acadêmica, mas também em minha vida cotidiana. Continuando neste núcleo LEPESPE, obrigado também Kauan, Renato e Eric, pelas risadas e trabalhos que fizemos juntos.

Queria fazer um agradecimento ao meu amigo Thiago, vulgo Padre, obrigado por todos os conselhos dados a mim até hoje, conselhos este que me ajudaram muito no andar da minha vida.

Já que comecei a agradecer o pessoal do colégio, agradeço também aos professores que passaram em toda minha vida escolar, para não esquecer ninguém não citarei nomes e agradecerei a todos, que se esforçaram para ensinar as coisas para que eu possa passar no vestibular e principalmente me passaram ensinamentos que levarei comigo para toda a vida. Mas agradeço em especial meus professores de Educação Física que fizeram com que eu me interessasse por esportes, obrigado Tio Elton, Tio Rogério, Tia Mara e aos meus treinadores de natação e Handball, Giane, André, Ricardo, Ronaldo.

la me esquecendo, gostaria de agradecer a todos meus amigos que o esporte me possibilitou conhecer. Garanto que aprendi e me diverti muito com vocês em todos nossos treinos, competições e viagens. Obrigado a turma de Pouso Alegre , São Lourenço e região, não me esqueci também dos amigos que fiz na faculdade com as equipes que fiz parte, aos amigos do handball e natação, obrigado pelos jogos, vitória e derrotas, treinos e principalmente pelo prazer de defender UNESP RIO CLARO, o MANTO ROSA SAGRADO no INTERUNESP juntamente com vocês.

Não se tenho mais alguém para agradecer. Me desculpe se esqueci de alguém, mas se alguém acho que eu esqueci de citar seu nome aqui, muito obrigado também.

RESUMO

Diante da evolução do nado, como técnica e tática, temos a evolução do nadador, que sofre pressões diante dos resultados, diante das mídias e diante de demais focos de fenômenos psicológicos que alteram seu status emocional. A tônica deste trabalho é analisar a ansiedade e o medo em nadadores. Não é somente a competição em si que altera o psicológico dos atletas. Segundo (DE ROSE JUNIOR, 1996) existem situações indiretamente que acontecem fora do ambiente competitivo, mas que podem trazer influências diretas no desempenho do atleta: problemas familiares, escolares, financeiros, além de doenças e etc. Segundo Spielberger (1966) existem dois tipos de ansiedade, a ansiedade-traço que é aquela que o indivíduo carrega com si mesmo, ou seja, é de sua personalidade, e a ansiedade-estado que é aquela em que a pessoa passa por um determinado tempo. O medo também está muito presente no esporte, juntamente com a ansiedade. O medo aflige a todos praticantes de esporte, em todos os seus níveis. No nível escolar o atleta tem medo de se machucar ou de se envergonhar seus pais e passar vergonha na frente de seus colegas. O objetivo deste estudo é averiguar quais as principais alterações do estado de humor dos atletas no período pré-competição decorrentes destes fatores psicológicos. Podemos então concluir que os sintomas estudados neste trabalho são os sintomas mais frequentes que encontramos e que estão ligados a ansiedade e o medo. Mas, vale lembrar que a ansiedade e o medo não são somente causadores de efeitos negativos sobre nós, e sobre o desempenho dos nadadores, eles também são fundamentais para que possamos continuar vivendo e enfrentando situações adversas e situações favoráveis, uma vez que nortearão nossas perspectivas frente aos acontecimentos rotineiros e casuais.

Palavras-chave: Esporte. Natação. Psicologia do esporte. Alterações. Estados emocionais.

SUMÁRIO

1.Introdução.....	01
2.Referencial Teórico.....	03
2.1 Psicologia na pré-competição.....	03
2.2 Ansiedade Pré-competitiva.....	05
2.3 Medo no esporte.....	06
3. Objetivos.....	08
4. Procedimentos Metodológicos.....	09
4.1 Amostra.....	09
4.2 Instrumento.....	09
5.Análise e discussão de dados.....	10
6. Conclusão.....	25
7.Referências Bibliográficas.....	27

1-Introdução

A água no ser humano representa de 40% a 60% seu peso corpóreo, e seus primeiros meses de vida é na água. Porém o meio aquático não é seu habitat natural, para muitos seres vivos a água é um ambiente hostil. O conceito de Natação sofreu constante modificação durante todo o tempo. Nas sociedades primitivas a natação era vista como uma questão, uma necessidade de sobrevivência, segundo (LEWIN, 1979).

Seu primeiro relato foi surgiram no Egito no ano de 5.000 a.C (LEWILLIE, 1983). Até a Grécia a natação era simplesmente para sobrevivência, até que a partir daí a natação passa a fazer parte da educação dos gregos (LEWIN, 1979; RODRÍGUEZ, 1997). A natação como esporte só foi surgir nos Jogos Olímpicos da antiguidade.

Assim como na Grécia, em Roma, a natação também fazia parte da educação dos Romanos, porém de uma forma mais lúdica, pois nas termas havia relatos de piscinas com mais de 70 metros de comprimento. (LEWIN, 1983).

Com a queda do Império Romano este poderia ter sido o fim da natação se não fosse os renascentistas, que na época do obscurantismo fazem com que o interesse pelo esporte ressurgisse e voltasse a ser praticado através de seus métodos de ensinamentos que foram desenvolvidos e com isso ocorreram às primeiras competições, (REYES, 1998; WILKE, 1982).

A natação alcança seu apogeu na Inglaterra no século XIX, onde Lonfres constrói a primeira piscina coberta em 1828, e realiza a primeira competição em 1837 (REYES, 1998). Com o surgimento das primeiras competições, surge também a necessidade de se colocar regras, pois é a partir deste motivo que surge em 1874 a "Association Metropolitan Swimming Clube". (RODRÍGUEZ, 1997).

Diante da evolução do nado, como técnica e tática, temos a evolução do nadador, que sofre pressões diante dos resultados, diante das mídias e diante de demais focos de fenômenos psicológicos que alteram seu status emocional. A tônica deste trabalho é analisar a ansiedade e o medo em nadadores e, para isso, buscaremos traçar um procedimento qualitativo, com um instrumento documental, arquivado no Banco de Dados do LEPESPE (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte).

2. Referencial teórico

Estudaremos e analisaremos referencias bibliográficas significativas para nossa pesquisa, de modo a tratar de situações específicas da Psicologia do Esporte em suas aplicações rotineiras. A divisão em itens observou uma padronização que facilitasse a compreensão do desenvolvimento do trabalho.

2.1- Psicologia na pré-competição.

Desde este período a natação vem sofrendo constantes modificações, tanto em suas técnicas de nado, quanto em suas vestimentas, porem tudo isso visando uma só coisa, o alto rendimento esportivo de seus praticantes e os melhores resultados. Contudo, eles só vêm pensando e estudando o lado físico do atleta, seu corpo, seus músculos, e estudando também o ambiente em que ocorrem as competições, a piscinas cada vez melhores ambientes fechados e climatizados, tudo isso para o atleta obter o seu melhor resultado. Mas e o *interior* do atleta? Suas emoções, seus medos suas angústias, seu psicológico, isso não vale a pena ser estudado e trabalhado?

Há atletas que nos treinamentos apresenta uma garra, uma determinação, uma força de vontade enorme de ganhar, afinal um preparo incrível para a competição e espera de si o seu melhor resultado. E quando isto não acontece surge à pergunta, "O que aconteceu"? Este é o ponto crucial para que seja feito um trabalho com o interior do atleta, o seu psicológico.

Muito já se sabe que as competições exercem sobre os atletas grandes exigências que afetam seu sistema nervoso, tanto em relação a suas capacidades físicas e psíquicas quanto em aspectos morais, éticos e de sua personalidade. O atleta durante uma competição esta exposto a diversas situações, condições que podem interferir no estado de tensão psíquica. Esta tensão pode ser alterada devido

ao caráter, experiências competitivas já vividas em outros momentos e seu grau de preparação, entre outros fatores.

O atleta em dias de competição pode apresentar variações de suas reações, devido a ele estar fora de sua rotina. O fato de se ter determinado uma meta, um objetivo, pode afetar suas reações, pois isso irá alterar seu esforço, sua persistência e o direcionamento de sua atenção, (FRANCHINI e RUBIO, 2001 apud Locke e Latham, 1985).

De acordo com (RUBIO, 2002) o processo de psico-diagnóstico, esta relacionado com levantamentos particulares de atletas ou da relação com a modalidade escolhida.

No Esporte de alto rendimento este processo está orientado para a avaliação de características de personalidade do atleta no nível de processo psíquico, os estados emocionais em diferentes níveis, em treinamento, nas competições e também suas relações interpessoais. Com este resultado podemos tirar algumas conclusões referentes ao particular do atleta, com isto pode-se mudar o processo de treinamento, individualizar a preparação técnica.

Competir sugere a busca de um determinado objetivo, implicando em rivalidade e confronto individual ou entre equipes, visando o melhor resultado, que neste caso quase sempre significa vitória, mas pode também ser representado como marca pessoal, um "Record" ou a superação de um adversário individual ou coletivamente. Em uma competição, as situações objetivas podem direta ou indiretamente relacionadas com a competição (DE ROSSI JUNIOR, 1996).

Não é somente a competição em si que altera o psicológico dos atletas. Segundo (DE ROSE JUNIOR, 1996) existem situações indiretamente que acontecem fora do ambiente competitivo, mas que podem trazer influências diretas no desempenho do atleta: problemas familiares, escolares, financeiros, além de doenças e etc.

Durante uma temporada de treinos, os treinadores e atletas de alto nível escolhem as competições de maior importância, para que se possam obter os melhores resultados normalmente se treinam por ciclos, onde um ciclo começa no

final de uma Olimpíada e se encerra nos próximos jogos Olímpicos, porém durante estes 4 anos tem que se priorizar algumas competições mais que outras. Porém isto também acontece com nadadores amadores, todavia de uma forma mais simples apresentando o mesmo propósito.

Dentro destas competições que são escolhidas como prioritárias os treinador deve-se trabalhar para alcançar um nível de ansiedade ideal para que seu atleta obtenha os melhores resultados. Machado et al.(1997) identificam algumas variáveis que deve ser dosadas pelo treinador:

- a) O grau de importância da competição
- b) O fato de não saber o que acontecerá
- c) O nível de complexibilidade da tarefa
- d) O medo do fracasso

2.2- Ansiedade Pré-Competitiva.

Há uma grande confusão entre ansiedade e medo. E suas distinções não são muito claras, pois ambas envolvem a parte psicológica quanto fisiológica que se percebe quando esta para se começa um jogo, uma prova ou simplesmente uma situação pelo qual o indivíduo nunca tenha passado antes.

Segundo Spielberger (1966) existem dois tipos de ansiedade, a ansiedade-traço que é aquela que o indivíduo carrega com si mesmo, ou seja, é de sua personalidade, e a ansiedade-estado que é aquela em que a pessoa passa por um determinado tempo.

A ansiedade pré-competitiva em si segundo Fleury caracteriza-se por nervosismo, preocupação e apreensão que podem ser gerados por nossos pensamentos (ansiedade cognitiva) ou por reações físicas (ansiedade somática). A ansiedade pré-competitiva possui duas fontes comuns: a importância da competição e a incerteza sobre o resultado, como já foi citado por Machado (1997), nas variáveis em que o treinador deve trabalhar para alcançar a melhor performance do atleta.

Fleury cita também alguns sintomas, reações que a ansiedade pré-competitiva gera nos atletas e treinadores:

- Reações fisiológicas: alteração no sono e na alimentação, tensão muscular, sensação de fadiga, alteração motora.
- Reações Psicológicas: instabilidade no humor, insegurança e dúvidas, irritabilidade e preocupação, sensação de confusão, alteração na concentração, tendência para pensamentos negativos, precipitação e diminuição na capacitação na tomada de decisões.

Para exemplificar estas reações alguns trechos de uma declaração do nadador César Cielo Filho em seu blog na internet: “... *Em 2008, pouca gente acreditava que eu seria capaz de vencer os Jogos Olímpicos de Pequim. E não vou mentir: muitas vezes me questioneei se seria capaz mesmo.*” O que podemos ver aqui são as reações psicológicas citadas a cima, como dúvida, pensamentos negativos

Esta ansiedade se trabalhada de forma correta pelos treinadores pode facilitar a busca de melhores performances, ou seja, será um sintoma útil e facilitador, caso contrário, não há um trabalho correto sobre isto, este sintoma se tornará negativo e prejudicial ao atleta, tornando assim um sintoma debilitador.

2.3- Medo no esporte

O medo também esta muito presente no esporte, juntamente com a ansiedade. O medo aflige a todos praticantes de esporte, em todos os seus níveis. No nível escolar o atleta tem medo de se machucar ou de se envergonhar seus pais e passar vergonha na frente de seus colegas.

Quando ele se torna amador ou profissional ele tem o medo de não alcançar seus objetivos, de envergonhar seus treinadores e até mesmo sua nação, além do mais, estes atletas ainda sofrem a pressão de seus patrocinadores e clubes para a

demonstração de bons resultados, e esta pressão faz com que seus medos cresçam e se fortifiquem.

Segundo Machado (2006) o medo se transforma com o decorrer do tempo, passando de medo biológico (natural e necessário) para o medo psicológico. Machado (2006, p 73) nos difere três diferentes níveis de reações deste fenômeno que é o medo, estas reações são, nível fisiológico, motor e verbal:

“No nível fisiológico, o indivíduo apresenta alterações fisiológicas e bioquímicas provocadas por uma situação que envolva medo, como, por exemplo, alterações nas frequências cardíacas e respiratórias, na pressão sanguínea, na atividade cerebral, entre outras. Já no nível motor ocorrem contrações musculares que são traduzidas em ações não verbais (expressões, gestos) e comportamentos que tentam suprimir ou modificar a situação estressante. Por fim, o nível verbal compreende os mecanismos perceptivos, cognitivos e emocionais que o indivíduo estressado utiliza para expressar-se verbalmente.”

O maior medo que se encontra em atletas é o medo do fracasso.

“O fracasso não pode ser evitado em todos os momentos, e isso gera ansiedade, tensão e outras reações do organismo. O fracasso deve ser encarado como uma lição a ser aprendida, uma oportunidade de desenvolvimento. Talvez este seja o início da vergonha, visto que arranhará o julgamento de minhas atitudes ou coisas, realizado pelos outros (MACHADO, 2006, p. 77).”

3-Objetivos.

Como sabemos que o medo a ansiedade são dois fatores importantíssimos que afetam o atleta antes das competições, o objetivo deste estudo é averiguar quais a principais alterações do estado de humor dos atletas no período pré-competição decorrentes destes fatores psicológicos.

4- Procedimentos Metodológicos

Para realização deste trabalho, estaremos trabalhando com pesquisas já realizadas na década de 90, e em arquivo no Banco de Dados do LEPESPE, Laboratório de Pesquisas e Estudos em Psicologia do Esporte. Neste arquivo, verificamos que foi utilizado questionário aplicado aos atletas, da região da cidade de Rio Claro, antes de sua primeira prova na competição escolhida. Esta PESQUISA DOCUMENTAL esboçará cada passo dado pelo pesquisador inicial, de modo a desenvolver a análise não realizada no banco de dados.

4.1- Amostra

Participaram desta pesquisa 33 nadadores, do sexo masculino e feminino, que estavam participando do 44º Jogos Regionais de 1997, na cidade de Mogi Guaçu, durante os dias 13, 14 e 15 de julho.

4.2 – Instrumento

Em documentos localizados no LEPESPE, notamos que foi feito uso da LISTA DE SINTOMAS DE “STRESS PRÉ-COMPETITIVO INFANTO JUVENIL (LSSPCIJ), porém foram feitas alterações neste questionário para que se adequasse ao objetivo do trabalho.

5-Análise e discussão de dados

Os sintomas podem ser definidos em dois tipos: Sintomas Físicos e Sintomas Psicológicos. Para melhor visualização irei analisar os sintomas em suas devidas categorias.

Sintomas Físicos

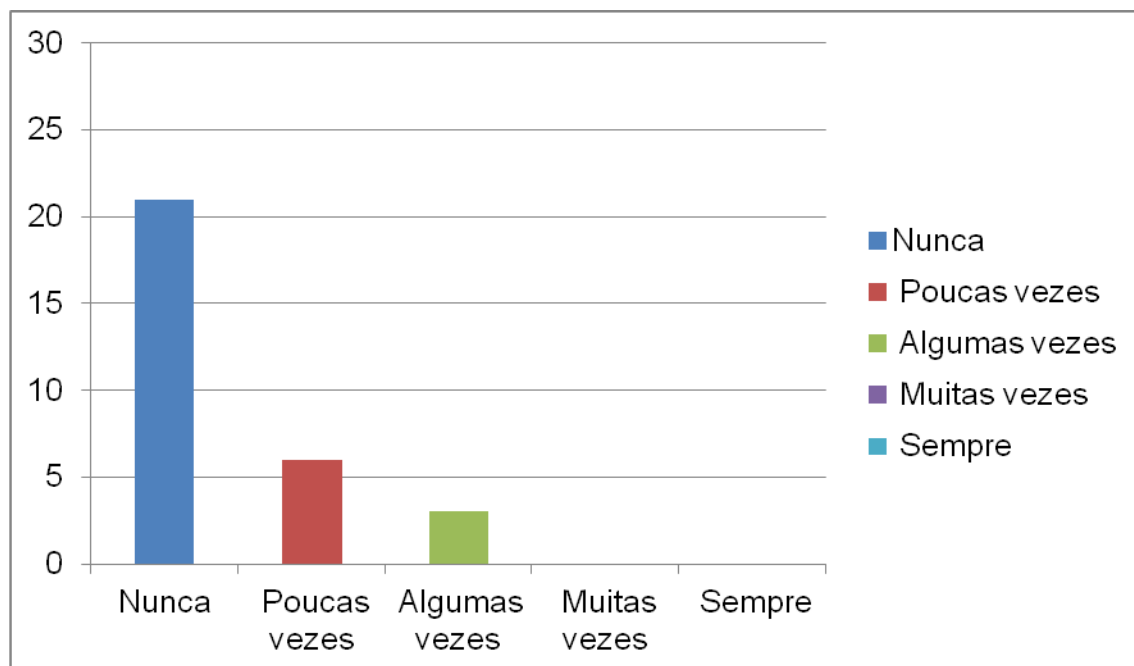


Gráfico 1 : Suo Bastante.

Neste gráfico podemos observar que 70% das pessoas que responderam o questionário não apresentam o sintoma de suar bastante antes da competição. Como sabemos, a sudorese é um sintoma da ansiedade, como Guzmán, Amar e Ferreras (1995) relatam dentre as alterações físicas causadas pela ansiedade que podem afetar o desempenho.

No entanto nestes nadadores, provavelmente devido a sua experiência já adquirida ao passar do tempo, não sofrem deste sintoma e seu desempenho não irá ser afetado.

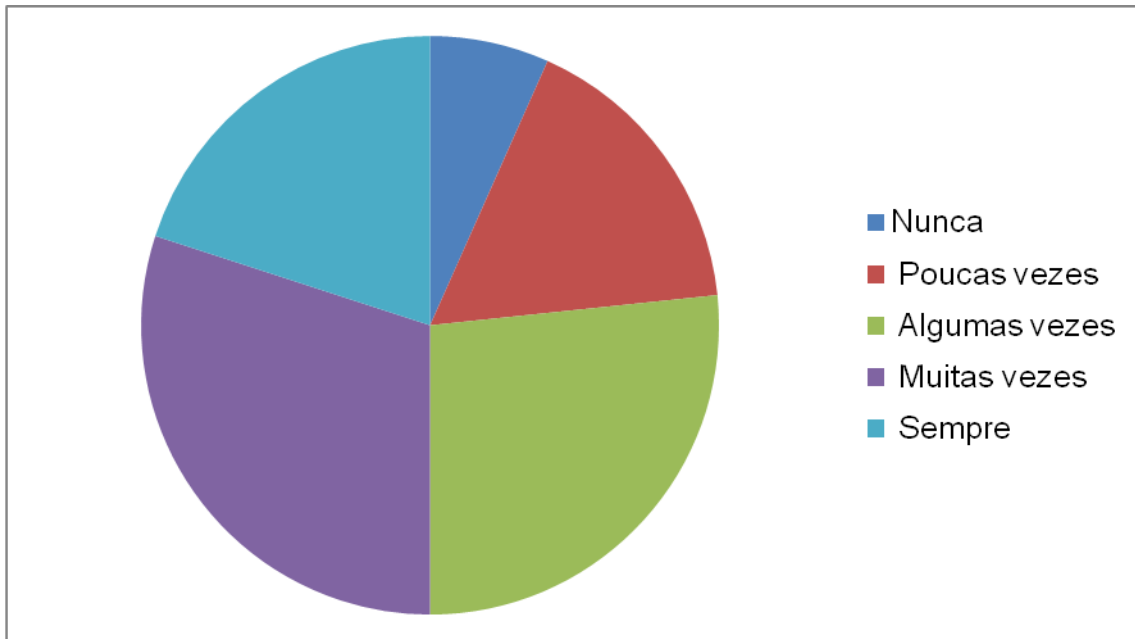


Gráfico 2: Fico agitado (a)

Em relação a ficar agitado antes da competição, tivemos uma maior divisão entre as opções de respostas. Na opção NUNCA tivemos 2 nadadores, POUCAS VEZES foram escolhidos por 5 nadadores, ALGUMAS VEZES apareceu em 8 respostas dos nadadores, MUITAS VEZES obteve 9 respostas, SEMPRE teve 6 nadadores que identificaram.

Esta também é uma reação física causada pela ansiedade. Nos nadadores que responderam o questionário isto aparece com uma determinada frequência nas respostas.

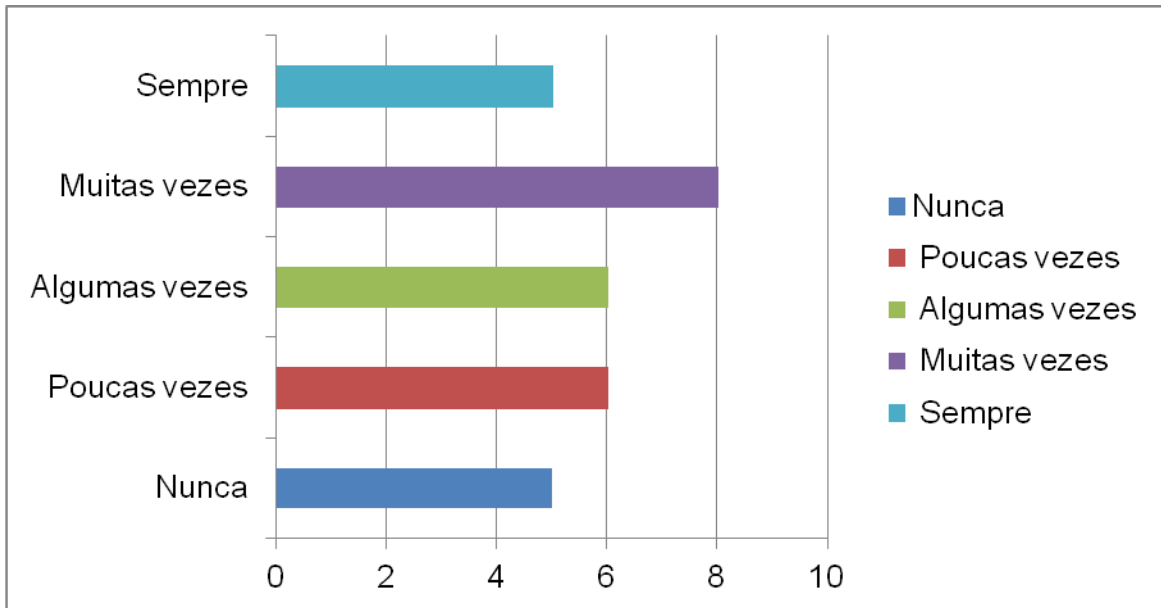


Gráfico 3: Sinto muita vontade de fazer xixi.

Outro sintoma físico que a ansiedade e o medo podem provocar nos atletas, é a vontade de fazer xixi. Nesta opção também tivemos uma regularidade das respostas, sendo 5 (nunca), 6 (Poucas vezes), 6 (Algumas Vezes), 8 (Muitas Vezes) e 5 (sempre).

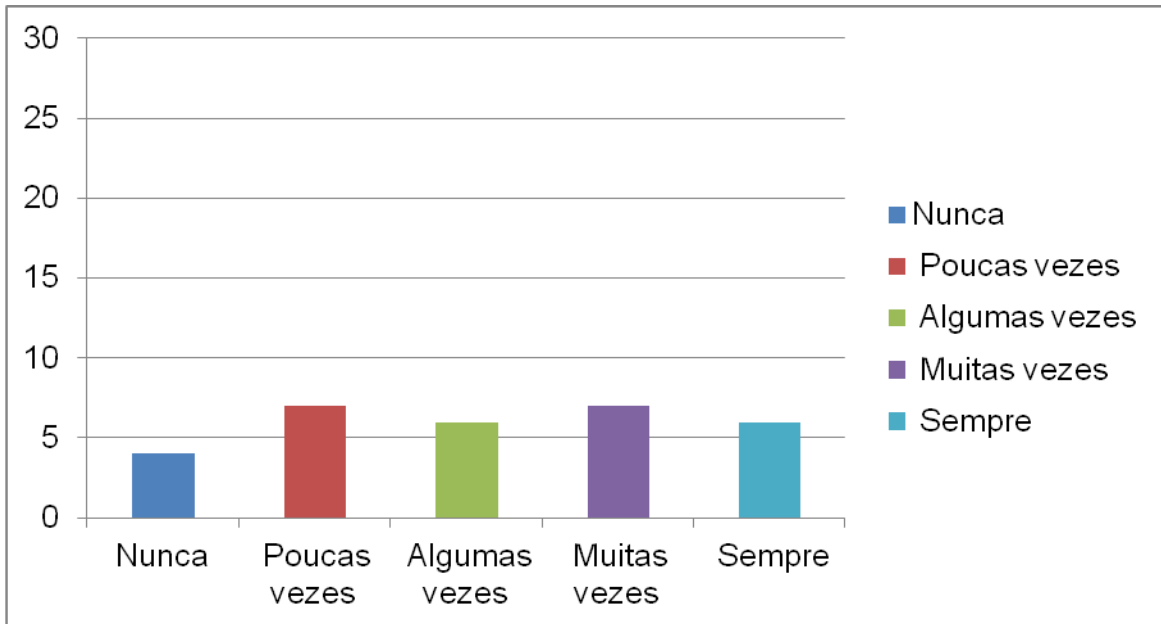


Gráfico 4: Demoro muito para dormir.

Em relação a Demorar para dormir, as respostas também foram bastante regulares, como podemos observar no gráfico. Isto também pode ser causado pela ansiedade pré-competição e o medo. Mas isto também pode ser causado pelo desconhecimento do local, ruídos, conforto entre outros motivos.

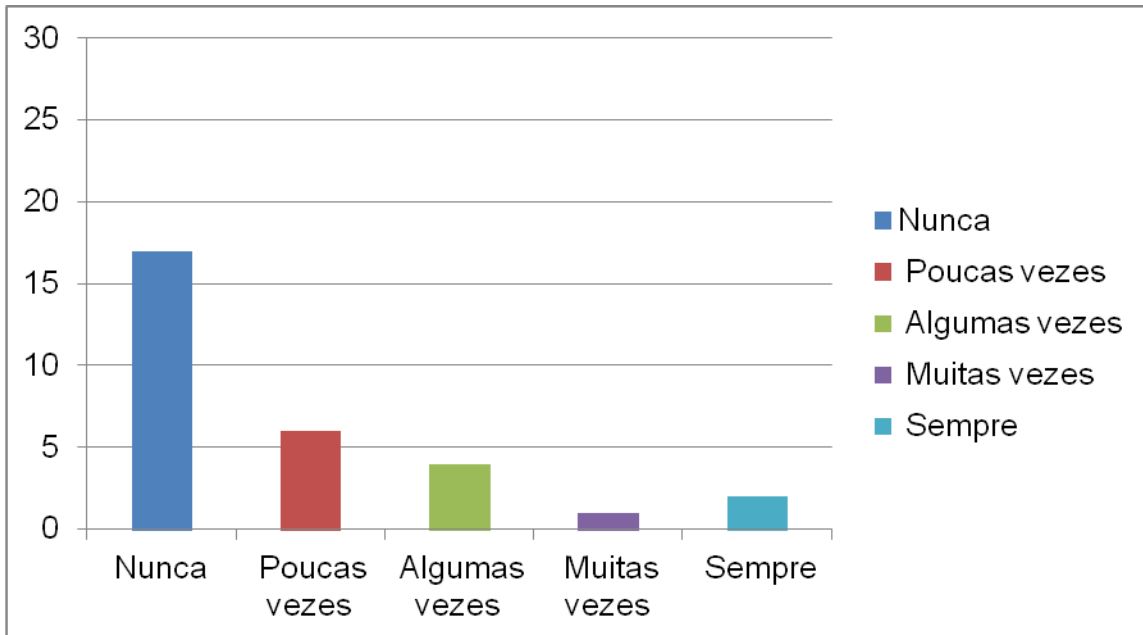


Gráfico 5: Minha boca fica seca.

Neste sintoma, podemos notar uma grande discrepância entre as respostas obtidas. Em relação a ter a boca seca, outro sintoma físico freqüente apresentado obteve 57% das respostas. Este, assim como os sintomas apresentados nos gráficos citados anteriormente, pode sofrer grandes modificações com o passar do tempo e nível de experiência adquirido com o passar do tempo.

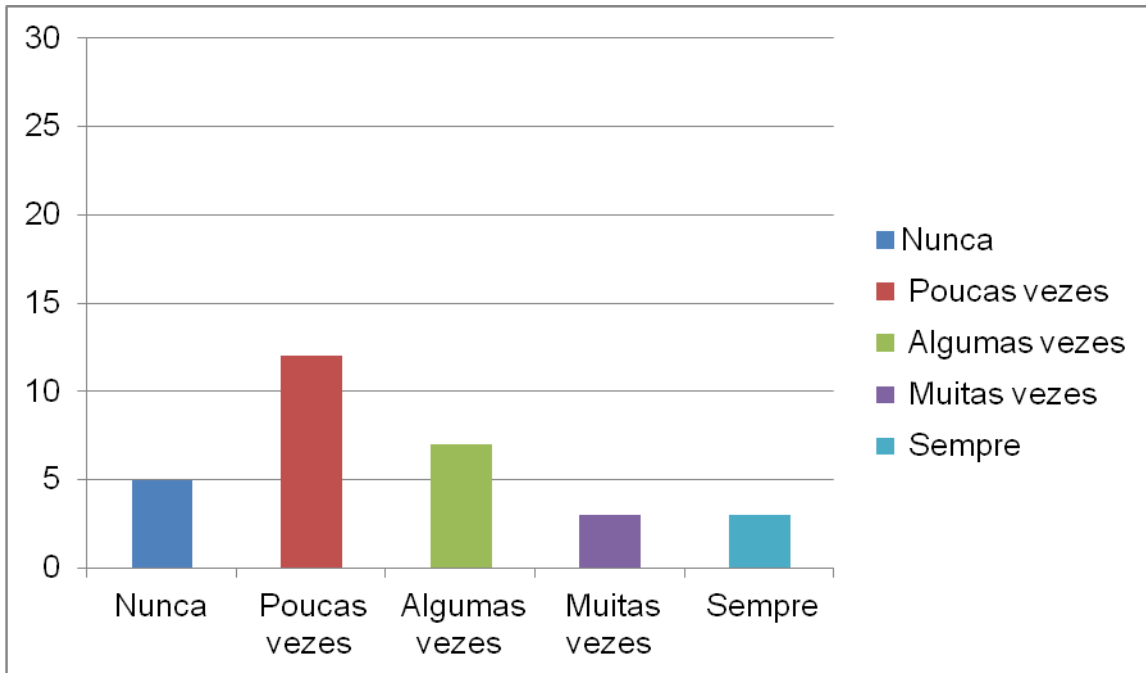


Gráfico 6: Fico preocupado com meus adversários.

Neste primeiro gráfico apresentado, podemos ver que o fato de se preocupar com o adversário não é muito freqüente. Pois apenas 6 nadadores responderam que pensam nos seus adversários muitas vezes e sempre. Isto nos mostra que os atletas estão confiantes em si mesmos, devido ao trabalho que seu técnico vem fazendo com ele com o passar do tempo e se mostra preparado para dar o seu melhor, independente do seu adversário ser conhecido ou não.

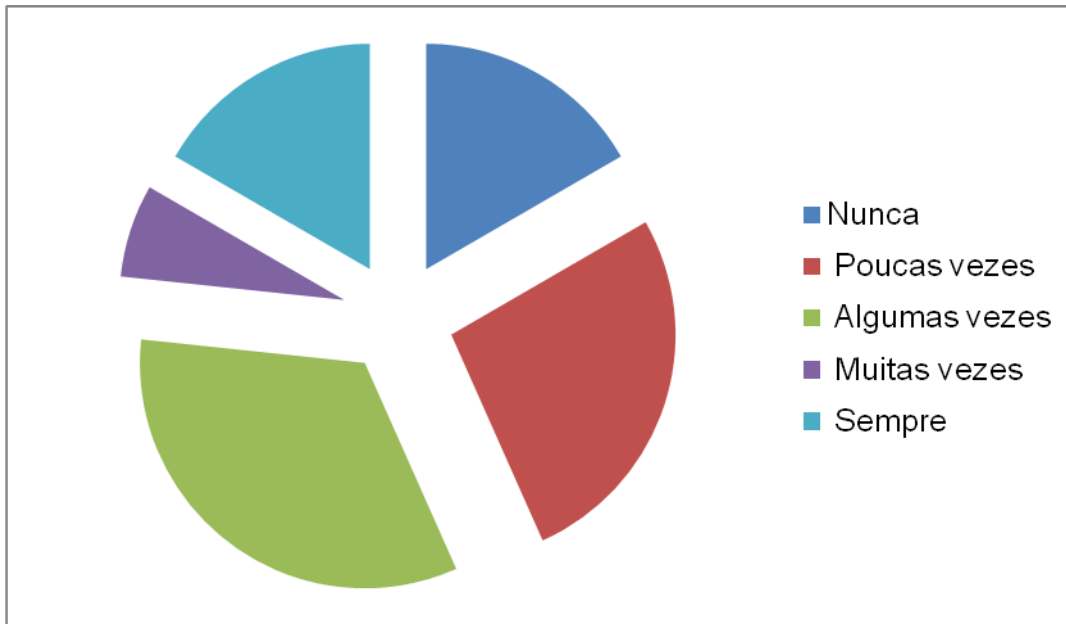


Gráfico 7: Tenho medo de competir mal.

Na questão de ter medo de competir mal, podemos notar que 33% dos nadadores já pensaram nisso algumas vezes, enquanto aproximadamente 28% nos mostraram que isto acontece poucas vezes, 17% mostra que isto nunca aconteceu. Outros 17 % nos mostram justamente ao contrário, ou seja, sempre apresentam o medo de competir mal e 5 % relata que isso acontece muitas vezes.

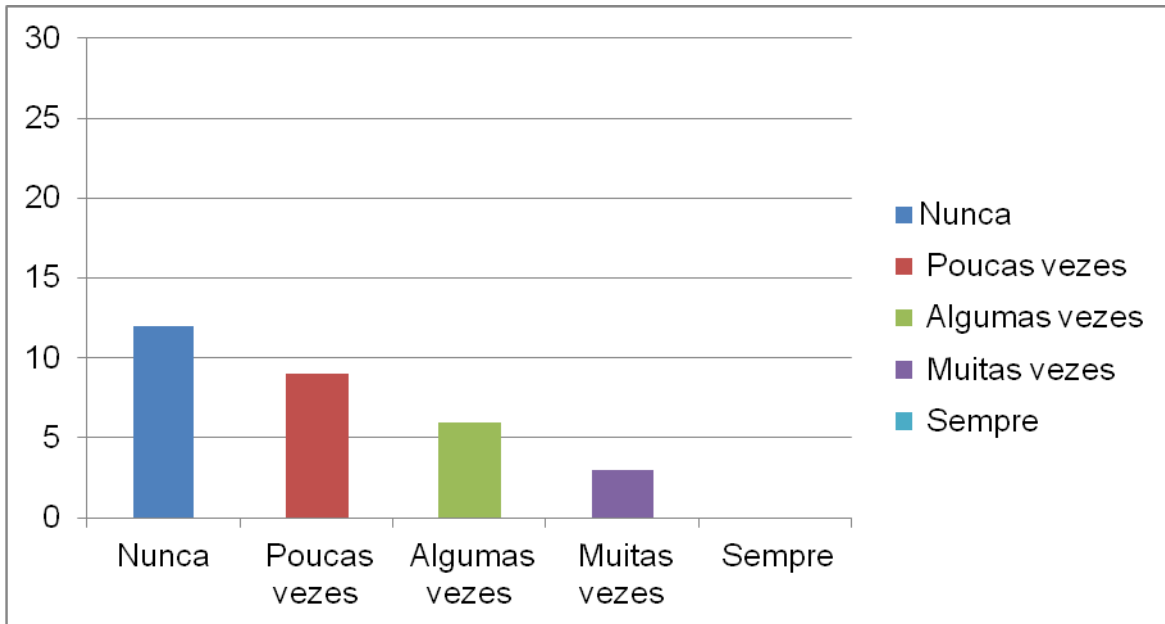


Gráfico 8: Tenho dúvida sobre a minha capacidade de competir.

O sintoma de ter dúvida sobre a própria capacidade de competir pode estar relacionada ao fato de ter o medo de competir mal, porém ao observar os dados obtidos vimos que esta relação não pode ser feita neste estudo, pois a frequência que se mostra entre nunca e poucas vezes, neste sintoma é relativamente maior do que a frequência que o gráfico anterior nos mostra em relação a ter medo de competir mal.

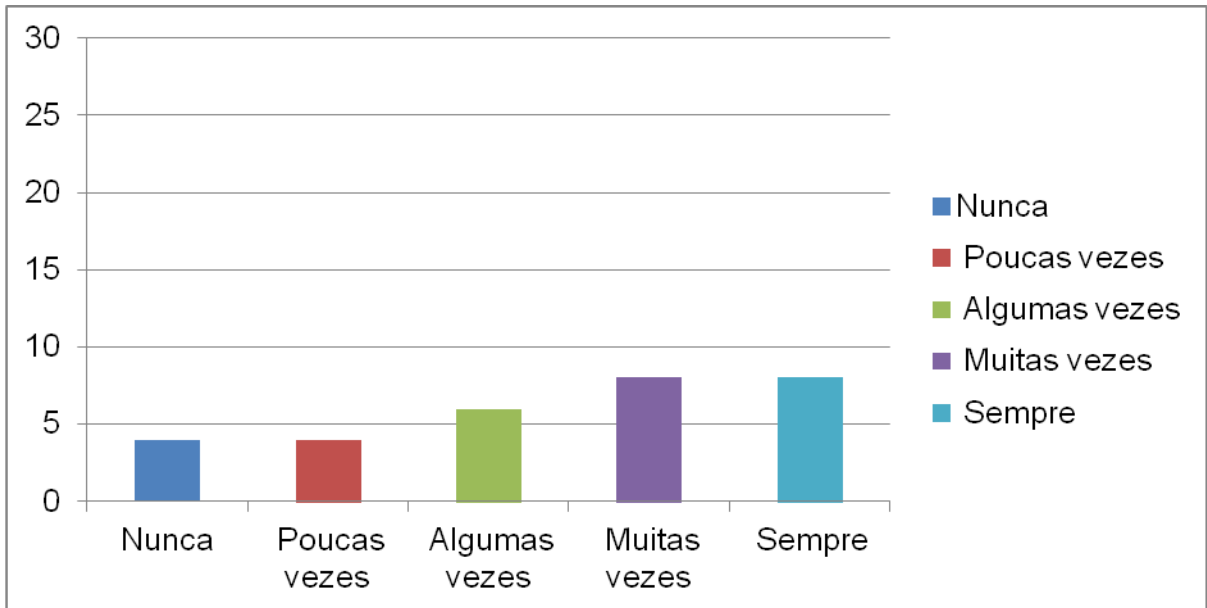


Gráfico 9: Fico nervoso (a).

Este gráfico está relacionado a respostas obtidas em relação a ficar nervoso. Como já citado anteriormente, determinados sintomas podem interferir diretamente no desempenho do atleta, este além de ser um sintoma psicológico, afeta diretamente o lado físico do atleta, causando sintomas que podem prejudicar o desempenho do mesmo.

E podemos ver que isso acontece bastante nos atletas entrevistados, pois as frequências das respostas se mostram entre Muitas vezes e Sempre.

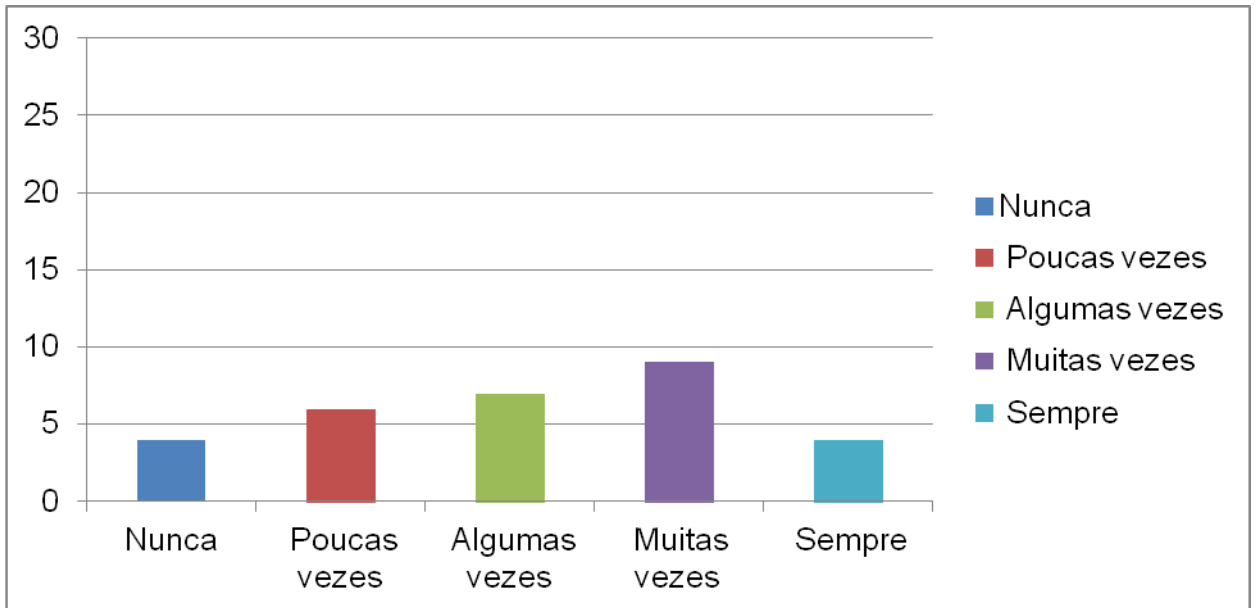


Gráfico 10: Fico preocupado com o resultado da competição.

Em relação a se preocupar com o resultado da competição estes atletas mostraram uma regularidade, pois a maioria das respostas se coloca entre as opções Poucas Vezes, Algumas Vezes, Muitas Vezes, como o próprio gráfico nos mostra.

Esta preocupação pode aumentar devido ao nível de importância da competição. Naquelas em que o resultado pode lhe trazer algum benefício, como premiação em dinheiro, ou a conquista de alguma vaga para outra competição, o nível de preocupação aumenta, conforme já relatado pela literatura.

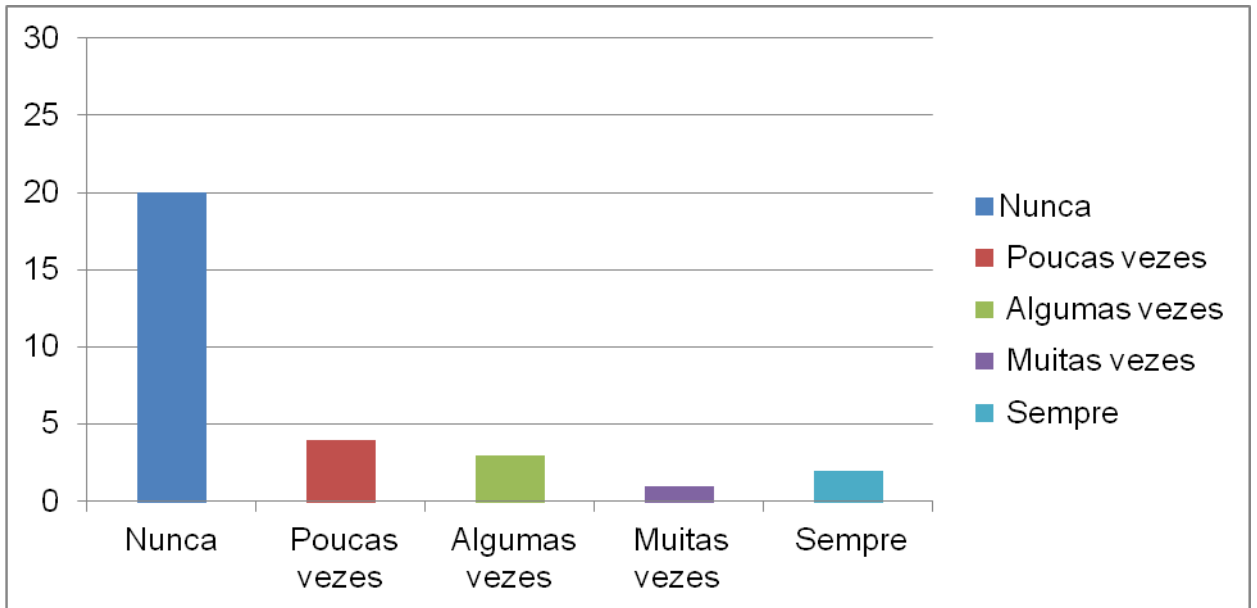


Gráfico 11: A presença dos meus pais na competição me preocupa.

Este gráfico nos mostra as respostas relativas à questão da presença dos pais na competição e a preocupação que isso pode gerar nos atletas. De acordo com a literatura, a presença dos pais durante a competição e durante todo o processo de treinamento é um grande influenciador, podendo causar um bom desempenho do atleta ou causando um decréscimo no desempenho do mesmo, prejudicando-o.

Porem estes dados nos mostra que para estes atletas a presença dos pais não interfere em seu estado pré-competição, pois 67% dos atletas responderam que nunca se preocuparam com a presença de seus pais nas competições, enquanto apenas 7 % responderam que sempre que seus pais comparecem nas competições há uma preocupação em relação a isso.

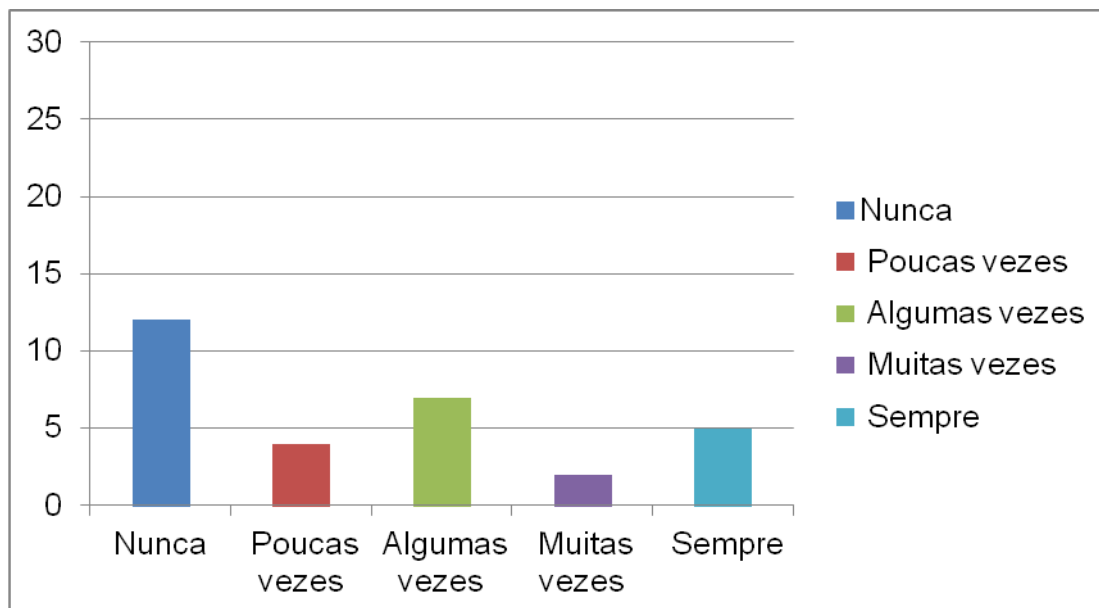


Gráfico 12: Tenho medo de perder.

Os pensamentos de incapacidade, dúvida, sempre atormentam um atleta podendo fazer com que haja uma interferência no resultado da competição. Uma consequência destes pensamentos é o medo de perder.

Os nadadores entrevistados nos mostram que 5 atletas apresentam este medo sempre, enquanto 12 nunca pensaram nisto, e os outros 13 se dividem entre poucas vezes, algumas vezes (com uma frequência maior) e muitas vezes.

Isto pode ser gerado devido à pressão exercida pelos pais, treinadores, que são fatores externos, ou até mesmo fatores internos, como os citados anteriormente e a auto-cobrança que o atleta se impõe.

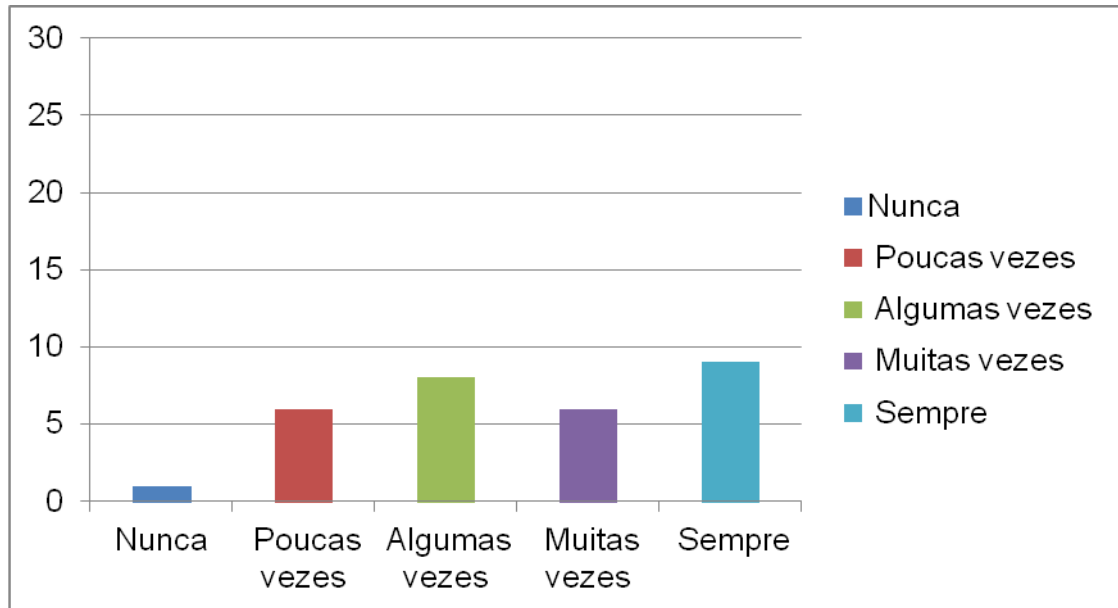


Gráfico 13: Não ver a hora de competir.

Este gráfico nos mostra as respostas obtidas em relação ao sintoma de Não ver a hora de competir.

Este sintoma está diretamente ligado a ansiedade e pode ser explicado devido à vontade de que a competição tenha seu início logo, pois o nosso organismo tem uma reação de defesa que acontece quando há um evento ou estímulos estressantes, apresentando uma tendência a evitar ou eliminar algo que ameace seu funcionamento normal, de acordo com a literatura.

E é possível observar que as frequências maiores das respostas se encontram entre algumas vezes e sempre, tendo seu maior número de escolhas na opção de sempre.

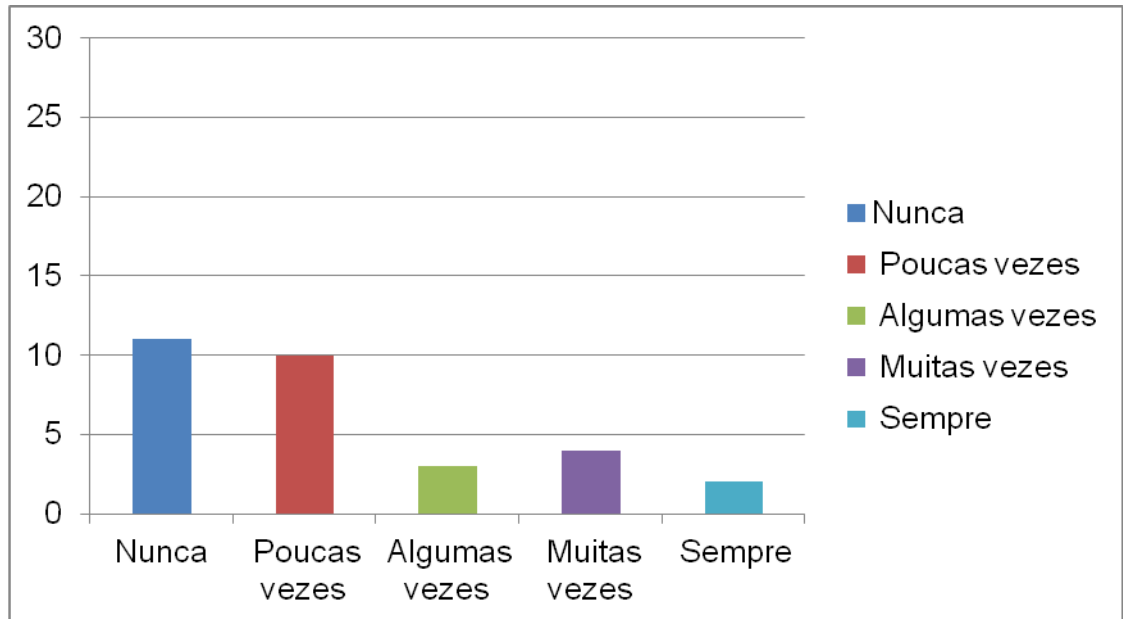


Gráfico 14: Tenho medo de decepcionar as pessoas.

Outro pensamento que a pesquisa não interfere nestes atletas é medo de decepcionar pessoas. Pois mais da metade das respostas estão divididas entre NUNCA e POUCAS VEZES, mas também tiveram respostas nas demais opções.

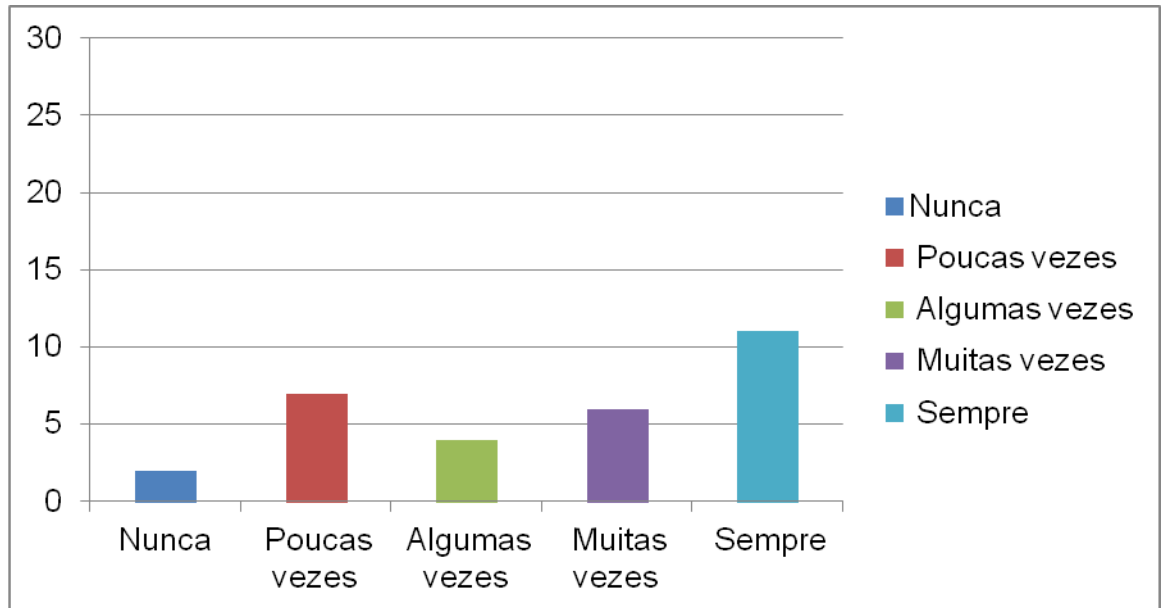


Gráfico 15: Fico ansioso (a).

Neste ultimo gráfico, que sobre a questão de ficar ansioso, podemos ver que a maioria dos atletas se mostra ansiosos nos momentos pré-competição.

Porem neste ponto temos uma questão importante, que é afirmar que o atleta esta ansioso ou não. Só podemos afirmar caso o atleta chegue para o entrevistador e fale que está ansioso, caso seja só um trabalho de observação não podemos ter esta certeza. No caso deste estudo podemos afirmar que 11 dos 30 nadadores que responderam o questionário estavam ansiosos e que os demais se encontravam divididos entre apresentar este sintoma algumas e muitas vezes (total de 10 respostas) e outros estavam entre nunca e poucas vezes (9 respostas)

6- Conclusão.

Podemos então concluir que os sintomas estudados neste trabalho são os sintomas mais freqüentes que encontramos e que estão ligados a ansiedade e o medo.

Entre os sintomas pesquisados concluímos que alguns tiveram níveis de escolha maior do que outros. Dentre os sintomas que apresentaram um maior destaque e que foram apontados pelos nadadores com uma maior ênfase estão: Fico agitado (a); Sinto vontade de fazer xixi; Fico nervoso; não vejo a hora de competir; fico ansioso (a).

Entretanto os outros sintomas que apresentaram um menor número de escolhas, não se podem deixar de lado e torná-los insignificantes, pois eles podem ser fatores determinantes para desempenho de outros nadadores, que não participaram desta pesquisa.

Estes sintomas, porém pode sofrer alterações dependendo da faixa etária, nível de importância da competição, e de fatos que podem acontecer durante a competição, por exemplo, a necessidade de a equipe ter que ganhar uma prova para vencer o campeonato, a disputa para uma competição de uma maior importância e também sofrerá alterações de fatores externos como a cobrança de pais e treinadores, patrocinadores (se for o caso), torcida entre outros.

Mas, vale lembrar que a ansiedade e o medo não são somente causadores de efeitos negativos sobre nós, e sobre o desempenho dos nadadores, eles também são fundamentais para que possamos continuar vivendo e enfrentando situações adversas e situações favoráveis, uma vez que nortearão nossas perspectivas frente aos acontecimentos rotineiros e casuais.

Aos professores, técnicos esportivos, pais e demais líderes que mantenham relações com atletas e que imprimam ritmos e valores sócio-culturais, fica claro que entender os fenômenos que conduzem à ansiedade, ao medo e seus manejos é uma ferramenta de grande valia na prática pedagógica formal e informal.

Trabalhar com uma pesquisa documental representou um grande ganho, diante da possibilidade de compreender outro universo cultural, num outro tempo, favorecendo o crescimento cultural e ampliando a visão das relações interpessoais entre os vários personagens, de um mundo esportivo em constante transformação.

Foi assim que, finalizando nosso trabalho de pesquisa, sugerimos algumas propostas para indagações futuras:

1. Que seja realizada a mesma pesquisa com grupos atuais de atletas, de modo a verificar se o resultado se repete;
2. Buscar traçar as diferenças sócio-culturais dos grupos (da pesquisa documental e da atual) para análise das transformações e suas interferências e
3. Ampliar o numero de pesquisados para cobrir um espectro social maior.

7- Referências.

DE ROSE JR., D.; **Stress pré-competitivo no esporte infanto-juvenil: Elaboração e validação de um instrumento**, São Paulo, 1996, 80pag., Tese (Doutorado em psicologia do Esporte), Escola de Educação Física e Esporte da Universidade de São Paulo.

DE ROSE JÚNIOR, D. ,VASCONCELLOS, E. G., SIMÕES. A. C. MEDALHA, J. Padrão de comportamento do stress em atletas de alto nível. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, 10(2) 139-145, jul/dez.1996.

DOS SANTOS, S.M. **Interferência do estado emocional no desempenho competitivo de judô**. Taubaté: editora, 2004.

FRANCHINI, E., RÚBIO, K. **Aspectos psicológicos- Judô desempenho competitivo**. 1ª edição Editora Manole Ltda Barueri-SP, 2001.

LEWIN, G. (1979). **Natação**. Madri: Augusto Pilha Teleña.

MACHADO, A. A.. **Psicologia do Esporte da Educação Física Escolar ao Esporte de Alto Nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.a, 2006. (Educação Física no Ensino Superior).

REYES, R. (1998). **Evolução da natação espanhola através dos campeonatos de natação de inverno e verão desde 1977 a 1996** . Tese Doutoral. Universidade das Palmas de Grande Canária.

RODRÍGUEZ, L. (1997). **História da natação e evolução dos estilos. Natação, Saltos e Waterpolo**, 19 (1), 38-49.

RÚBIO, K. Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil. **Revista Bibliográfica de Geografia e Ciências Sociais** , *Universidade de Barcelona*, vol. VII, n.373, 10 de mayo de 2002.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D.; **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**, 2ª edição, São Paulo, ArtMed, 2001.

Fonte digital

<http://www.cesarcielo.com.br/dicas.asp>

Afonso Antonio Machado

José Elzo Franco Junior