
EDUCAÇÃO FÍSICA

ELVIO SITOLINI CANO

**ANSIEDADE E PENSAMENTOS
AUTOMÁTICOS EM ATLETAS DE
BASQUETEBOL**



Rio Claro
2015

ELVIO SITOLINI CANO

ANSIEDADE E PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS EM ATLETAS DE
BASQUETEBOL

Orientador: Afonso Antonio Machado

Co-orientador: Lucas Ribeiro Cecarelli

Supervisor:

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
2015

796.323 Cano, Elvio Sitolini
C227a Ansiedade e pensamentos automáticos em atletas de
 basquetebol / Elvio Sitolini Cano. - Rio Claro, 2015
 48 f. : il., gráfs.

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

Orientador: Afonso Antônio Machado
Coorientador: Lucas Ribeiro Cecarelli

1. Basquetebol. 2. Desenvolvimento humano e
tecnologias. 3. Estados emocionais. I. Título.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho, em especial a minha família e amigos, meus pais (Elvio Cano e Alessandra V. S. Cano), meus irmãos(Samuel Cano e Leandro Cano), aos meus avós que já se foram, mas ainda olham por mim e minha companheira e mais linda, namorada (Barbara Rosseti). E claro ao meu Orientador(Afonso), e o incansável “co-orientador” (Lucas).

AGRADECIMENTOS

Gostaria de começar agradecendo a todos com quem convive esses 4 anos de UNESP quase 5 (devido as greves), foram momentos bons e momentos ruins, ao pessoal da turma 1, e depois do bacharel, não menos importante os da turma 2 e a licenciatura, aos veteranos e calouros com quem tive contato, a atlética que proporcionou dois Interunesp inesquecíveis para mim, ao qual um me consagrei campeão de basquete, aos professores com quem me deram aula, e amigos que fizemos lá dentro.

Aos membros do LEPEspe, em especial o professor Afonso, e o meu co-orientador e amigo Lucas Cecarelli, onde até de domingo e feriado tivemos encontros para a realização do trabalho, muito obrigado mesmo.

E o que falar da Equipe com quem conheci no meu terceiro ano a fim de fazer um estágio diferente, e que mudou totalmente a minha forma de ver, de ser, e viver as coisas do dia-a-dia, muito obrigado Equipe Vida Mais, todos vocês me ajudaram a ter uma outra visão de Educação Física, aprendi e aprendo muito com todos Adilson, Bruna, Bruno, Crissy, Décio, Du, Emílio, Gabi, Giu, Leandro, Luiz, Luquinha, Lucas Kita, Mauro, Mauro Feliz, Marília, Nayara, Pedrão, Rafa, Régis, Ricardão, Thalita, Yasser, e até os que já estiveram na equipe, VALEU!!!!

Com tudo não posso esquecer dos meus queridos alunos, MUITO OBRIGADO GALERA !!!

Aos meus avós que se foram no período da graduação, mas sei que estão olhando por mim, não tenho palavras para agradecer por tudo, obrigado vô Paulo e vô Lia, e obrigado vô Gervásio, e a que se foi quando ainda era pequeno vô Maria.

Aos meus tios, Paulo(Popoio) e Luciano(Luck), tias Colleen e Ana, muito obrigado por me acolherem em suas casas, no período de férias da faculdade, onde fui aprender outra língua e tive o muitíssimo apoio de vocês.

Aos meus pais Elvio e Alessandra, que sempre me deram amor, carinho, apoio, educação, caráter, não sou absolutamente nada sem eles, eu amo vocês e muito obrigado. E meus irmãos Samuel e Leandro, muito obrigado, onde juntos somos fortes, e vamos longe.

E minha namorada linda, muito obrigado, por ser essa parceira, amiga, e a melhor pessoa de estar do lado, que me completa, enfim eu te amo muito linda.

RESUMO

Segundo a Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB), o basquete é um esporte popular, praticado em todo o mundo por mais de 300 milhões de pessoas. Manoel Tubino (2001, p. 57), aponta “é um fenômeno social que atingiu níveis muito complexos de desenvolvimento nas diversas sociedades”. Sobre o jovem atleta Cratty (1984) destaca que este acaba vivenciando situações em que seu rendimento, tanto sendo um sucesso como um fracasso se torne visível perante a sociedade, deixando que os sentimentos emocionais e psíquicos se aflorem junto com os fisiológicos influenciando no desempenho. Entre os vários fatores intra e extra quadra que podem influenciar no resultado, estão os aspectos psicológicos e os pensamentos automáticos. Para Cecarelli (2011) um dos fatores que mais afetam os atletas é a ansiedade e está diretamente ligado, a importância da competição e de cada jogo, distância de casa, viagem, mudança de hábitos, adaptação ao clima e fuso horário, entre outros aspectos que provocam possível processamento errôneo do pensamento automático e um aumento da ansiedade. Desta maneira torna-se imprescindível destacar que os aspectos fisiológicos e psicológicos de jovens atletas não se encontram eficientemente maduros para lidar com cobranças e pressões advindas do meio esportivo, cabendo aos sujeitos envolvidos na prática do basquetebol (técnicos, diretores, pais, patrocinadores, psicólogo do esporte e atletas) fazer uso da psicologia do esporte a fim de objetivar-se um bom rendimento. O objetivo deste estudo foi compreender como se dá a relação entre os pensamentos automáticos e a ansiedade. A metodologia deste estudo pautou-se em uma revisão de literatura utilizando os principais referenciais teóricos que circunscrevem os temas principais deste trabalho. Segundo Beck (2005) “é tão possível perceber um pensamento, focar nele e avaliá-lo, como é possível identificar e refletir sobre uma sensação como a dor”, levando isso em conhecimento pode-se ver que pensamentos nas fronteiras da consciência que ocorrem espontânea e rapidamente e são uma interpretação imediata de qualquer situação. São chamados de pensamentos automáticos e são distintos do fluxo normal de pensamentos observado no raciocínio reflexivo ou na livre associação. São geralmente aceitos como plausíveis, e sua acurácia

é aceita como verdadeira. A ligação entre pensamento automático e a ansiedade se dá frente ao resultado do comportamento final, segundo Sampedro (1999) o mau processamento da informação nos leva a detectar erros na solução final das ações, ou seja, a má significação dos pensamentos automáticos pode influir diretamente de modo principalmente negativo no rendimento.

Palavras-chave: Desenvolvimento Humano e Tecnologias, Estados Emocionais, Basquetebol, Pensamento Automático, Ansiedade.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	1
2 REVISÃO DE LITERATURA.....	2
2.1 Basquetebol.....	2
2.1.1 Basquetebol no Brasil.....	6
2.1.2 Basquete no Estado de São Paulo.....	7
2.1.3 Categorias Filiadas a FPB (Federação Paulista de Basquete)	8
2.1.4 Relação basquete e sociedade	9
2.2 Pensamentos automáticos	11
2.3 Ansiedade	12
2.3.1 A ansiedade no basquete	14
3 OBJETIVO.....	16
4 METODOLOGIA	17
4.1 MATERIAIS E MÉTODOS	17
4.2 Caracterização dos sujeitos	18
5 RESULTADOS	19
5.1 Se acerto a primeira bola sei que vou bem	20
5.2 Tenho que vencer para não me prejudicar	21
5.3 Tenho que acertar para não prejudicar a equipe.....	22
5.4 Tenho que acertar o passe para não acontecer algo ruim.	23
5.5 Para ser profissional não posso perder	24
5.6 Tenho que acertar para ser melhor que a equipe.....	25
5.7 Errei, preciso acertar a próxima jogada.	26
5.8 Preciso me destacar para ser titular.....	27
5.9 Tive dois erros seguidos, sei que vou mal.	28
5.10 Preciso acertar para ter mais chances	29
5.11 Errei, se acertar o próximo lance volto a estar bem.....	30
5.12 Não estou rendendo o esperado, por isso serei dispensado.....	31
5.13 Para ajudar a equipe tenho que me dedicar ao máximo.....	32
5.14 Se erro a primeira bola é falta de concentração	33
5.15 Tenho capacidade para ficar na equipe	34
5.16 Dependo de meus companheiros para reparar o erro.	35
5.17 Não posso perder meu lugar na equipe para me destacar	36
5.18 Se errei foi por falta de personalidade	37
5.19 Errar no treino é também errar no jogo.....	38
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS	39
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	42

1 INTRODUÇÃO.

O basquetebol é um esporte que tem como predominância suas regras normatizadas pela FIBA, se torna um dos esportes mais populares do mundo, e que se faz presente nos programas das aulas de Educação Física do ensino fundamental e médio das escolas do estado de São Paulo (MORENO, 2006).

Um esporte fortemente influenciado hoje pela mídia norte-americana, a National Basketball Association (NBA) que tem transmissão em canais exclusivos, garotos e garotas que se iniciaram na prática da modalidade seja na escola ou no clube, tem como inspiração jogadas e/ou jogadores da liga.

Segundo a Confederação Brasileira de Basquetebol (CBB), em 2006, o basquete é um esporte popular, praticado em todo o mundo por mais de 300 milhões de pessoas.

Por ser um dos esportes mais populares do mundo, junto com o futebol e o voleibol, segundo Cecarelli (2011) o esporte trás consigo um mundo de sonhos e fantasias que contribui para que muitos jovens sonhem alcançar o *status* de ídolo esportivo, querendo tornar-se grandes craques. Conseguindo atingir esse objetivo possibilita a conquista de sucesso, dinheiro e reconhecimento.

A fim de alcançar tal feito que permita ao atleta conseguir estabilidade profissional para chegar à condição de ídolo, o jovem atleta passa necessariamente por momentos de desgaste físico e psicológico. Fazendo desses períodos, um modo de avaliação, nos quais são colocados à prova a capacidade da pessoa de superar os problemas e adversidades que na vida de um atleta possa ter pela frente e, assim, tornar-se o atleta desejado.

Desta maneira, por meio de uma pesquisa documental e investigando dados armazenados no Banco de Dados do LEPESPE (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte), do DEF-IB-UNESP, campus de Rio Claro, foi possível analisar um conjunto de elementos que possibilitam o entendimento da questão.

2 REVISÃO DE LITERATURA

Diante de tal temática utilizaremos um embasamento teórico através de uma revisão literária a fim de esclarecer um melhor entendimento do que será trabalhado, optamos por realizar um estudo que abrange o interesse de todos, assim como: técnicos, atletas, profissionais de educação física, psicólogos do esporte, e amantes da modalidade.

Trata-se de um estudo pautado nos diferentes estados emocionais, principalmente ligado aos pensamentos automáticos que um praticante possa ter em um jogo, ou sessão de treino, assim como o seu convívio diário com seus colegas e comissão técnica.

2.1 Basquetebol

Torna-se de fundamental importância detalhar informações sobre o basquetebol no mundo, no Brasil e no Estado de São Paulo, pois acredita-se na importância do conhecimento sobre sua história como fundamento imprescindível na busca por um entendimento melhor sobre a modalidade esportiva a ser estudada.

O Basquetebol, uma palavra derivada do objetivo que realmente é o esporte, “bola ao cesto”, se teve origem em Springfield no estado de Massachusetts nos Estados Unidos da América, com o professor de Educação Física, James Naismith.

Em 1891, o longo e rigoroso inverno fazia com que tivessem poucas opções de atividades físicas em locais fechados e se restringiam a entediadas aulas de ginástica, que pouco estimulavam aos alunos. Foi então que Luther Halsey Gullick, diretor do Springfield College, Colégio Internacional da Associação Cristã de Moços (ACM), convocou o professor canadense James Naismith, de 30 anos, e confiou-lhe uma missão: pensar em algum tipo de jogo sem violência que estimulasse seus alunos durante o inverno, mas que pudesse também ser praticado no verão em áreas abertas.

De acordo com o documento oficial da International Amateur Basketball Federation – FIBA (1972) desde o princípio o professor Naismith dado o desafio,

improvisou realmente o grande objetivo do jogo, acertar um alvo. Por isso, além dos cestos, foi inicialmente utilizada, uma bola de futebol. Com o passar do tempo de prática do jogo, houve a necessidade de usar uma bola maior, o que aconteceu em 1894.

Quanto à posição do alvo, Daiuto (1991) explicou que foi totalmente proposital, já que Naismith realizava jogos com caráter de precisão em sua infância, e para o criador do jogo, por ser realizado a prática em um ambiente fechado, deveria amenizar a força física com relação com a bola. Primeiramente, Naismith deixou ao chão duas caixas. Por ser em um plano baixo, e também por ficar próximo de esportes como o futebol e o hóquei, houve a substituição de um plano baixo, para a elevação da altura do alvo, e as caixas, foram trocadas por cestos de colher pêssegos, que foram instalados a três metros e cinco centímetros do solo. Essa altura foi colocada por ser a única forma possível de se praticar o jogo nas instalações do prédio da Associação Cristã de Moços.

Os cestos passaram por adaptações a fim de tornar o jogo mais rápido e dinâmico, onde o próprio cesto não tivesse mais o fundo, para se tornar mais veloz a reposição da bola e o jogo ser iniciado novamente.

Ao pensarmos nas regras, foi em 1892 a primeira publicação, onde se totalizaram apenas treze artigos, onde até hoje estão em vigência, claro que com algumas modificações.

Foi James Naismith o homem que, em treze artigos, apenas treze, alicerçou as bases deste jogo que hoje é praticado em quase todo o mundo e que é um dos únicos esportes deliberadamente inventado, “construído” e criado com um objetivo previamente definido.(DAIUTO,1991, p. 63).

Segundo Daiuto (1991) o jogo surgiu com um caráter lúdico, recreativo e formativo, porque Naismith dava total liberdade a seus alunos com enfoque no papel da criatividade, onde permitia a participação na melhoria e criação do jogo.

Porém o aparecimento do jogo não foi algo imediato, e Naismith havia aceito o desafio e tentou fazer algumas mudanças e adequações nos esportes que já eram mais populares de modo que conseguissem ser praticado em lugares fechados (DAIUTO, 1991).

Para tal, o professor Naismith não perdia o foco de algumas características básicas, evidenciadas abaixo por Moreno (2006):

1. Comportasse grande número de jogadores;
2. Pudesse ser adaptado a qualquer espaço;
3. Servisse de exercício completo;
4. Fosse atraente;
5. Não fosse muito violento;
6. Fosse fácil de aprender;
7. Fosse científico, para lograr interesse geral.

(MORENO, 2006, p.19)

Do mesmo modo, Naismith também criou alguns princípios básicos que foram definidos e citados por Daiuto (1991):

“a bola seria esférica e grande”,... “o jogador não poderia correr com a bola”,... “a bola deveria ser passada com as mãos”,... “seria proibido o contato corporal”, ... “a meta seria colocada horizontalmente”. (DAIUTO, 1991, p. 65).

Os documentos da FIBA (1972) destacam que não havia lugar melhor para nascer o basquetebol, pois a Associação Cristã de Moços tinha como método a preparação de “jovens líderes”, com objetivo de preparar missionários.

Deste modo, nota-se que o basquetebol foi idealizado para o “desenvolvimento espiritual, social, mental e físico do homem”.

Por isso com a presença de pessoas que eram preparadas, ajudou na difusão da modalidade ao redor do mundo.

Ainda segundo documentos da FIBA (1972). Em 1893 um ex-aluno da A.C.M. de Springfield, introduziu o jogo na França. Em 1894 foi divulgado na China e também na Índia. Após, foi jogado na Pérsia e no Japão. Em 1905, um americano foi convidado para ser diretor da área de Educação Física em um clube russo, e assim foi introduzido o basquetebol naquele país. (MORENO,2006).

De acordo com Moreno (2006) a duas grandes guerras mundiais, atrapalharam um pouco a proliferação do jogo pelo mundo, porém segundo a FIBA (1972) não foi completamente negativo o período de guerras, pois relata a existência da prática do esporte nos acampamentos dos prisioneiros de guerra.

Um problema após as guerras foi a utilização de diferentes regras para o jogo de basquetebol em diferentes regiões onde foi levado o jogo, porém com a importante manutenção do objetivo que é a bola ao cesto. E essa situação

contribuiu muito para a criação da Federação Internacional de Basquetebol (FIBA), em 1932.

Dois anos após, em 19 de outubro de 1934, em uma reunião do Comitê Olímpico Internacional – COI aceitou o jogo de basquetebol como modalidade esportiva olímpica, logo em 28 de fevereiro de 1935 o COI aprovou a FIBA como órgão legítimo representante do basquetebol no mundo, ajudando mais ainda na divulgação do jogo.

Foi em Berlim, a primeira participação da modalidade nos Jogos Olímpicos, na XI Olimpíada, em 1936, realizada de 01 a 16 de agosto, onde teve a participação de vinte e três equipes, e teve como país campeão os Estados Unidos da América que venceu o Canadá no jogo final pelo placar de 19 a 08 (FIBA, 1972). De acordo com FIBA (1972), nesta competição o Brasil ficou com a nona posição.

O primeiro campeonato mundial da modalidade realizado pela FIBA foi em Buenos Aires, na Argentina, no período de 22 de outubro a 03 de novembro no ano de 1950, com a participação de apenas dez equipes. Neste primeiro torneio a Argentina sagrou-se campeã e os Estados Unidos ficaram com o vice-campeonato, enquanto o Brasil ficou com a quarta colocação.

A partir de 1950 até os dias atuais, o Brasil já foi sede de dois Campeonatos Mundiais Masculinos (1954 e 1963) e quatro Campeonatos Mundiais Femininos (1957, 1971, 1983 e 2006). O Brasil tem um título na categoria Feminina em 1994, onde tinha como grandes nomes Hortência e Paula, em torneio disputado na Austrália (CBB, 2006). Já os homens são bicampeões Mundiais, títulos conquistados em 1959 e 1963, com destaque para os jogadores Wlamir Marques e Amaury Pasos.

Ao circunscrever a história do basquetebol destaca-se que de seu início até a sua propagação ao redor do mundo houve forte ligação com a Educação (MORENO, 2006), levando-se em considerações o local que foi criado e a forma que foi organizado e planejado, com a finalidade de se praticar um jogo não violento que pudesse ser jogado no inverno.

2.1.1 Basquetebol no Brasil

O Brasil foi um dos primeiros países a conhecer a novidade, segundo Coutinho (2007) “O Brasil foi o quinto país no mundo e o primeiro na América do Sul a conhecer o basquete”.

O Mackenzie College, tradicional em São Paulo, fez um convite a Augusto Shaw, um norte-americano que havia se formado bacharel em artes, para lecionar no Brasil, além de muitos livros que trouxe dos EUA, junto com tudo também trouxe uma bola de basquete, já oficial para o jogo.

Ele apresentou a modalidade, onde teve uma grande aprovação do público feminino e uma certa antipatia do masculino, devido ao forte machismo da época e a forte influência do futebol entre os rapazes.

Foi então aos poucos que Shaw mudou o pensamento dos homens e conseguiu formar um time para disputar um campeonato nos EUA, com ligação do Mackenzie, porém com grandes dificuldades visto que até então não se tinha equipe no Brasil.

Shaw viveu no Brasil até 1914 e contou com o apoio de alguns colegas que incentivaram a difusão do esporte no Brasil, entre eles, o professor Oscar Thompson, na Escola Nacional de São Paulo e Henry J. Sims, então diretor de Educação Física da Associação Cristã de Moços (ACM), do Rio de Janeiro.

Com isso o esporte foi se expandindo, e em 1922 foi convocada a primeira seleção brasileira de basquetebol, a fim de representar o Brasil em campeonatos de caráter Internacional.

2.1.2 Basquete no Estado de São Paulo

Em São Paulo há relatos de campeonatos desde 1924, porém com sistema de disputa diferente, devido ao pequeno número de equipes existentes.

A FPB (Federação Paulista de Basquete) foi fundada no mesmo ano em 24 de abril de 1924, e teve como seu primeiro presidente Alberto Jackson Byington Júnior.

Com o passar dos anos o esporte foi ganhando popularidade e passou a ganhar cada vez mais adeptos.

Em 1932 houve o primeiro campeonato paulista, sendo interrompido nos anos 40 devido a II Guerra Mundial. Entre os anos 50 e 70 havia o campeonato da capital (com times da grande São Paulo), o campeonato do interior (com times do interior), e o campeonato Paulista (onde faziam um quadrangular com o vice-campeão e o campeão dos outros dois campeonatos, e o melhor dos 4 times se tornava Campeão Paulista).

Hoje a disputa do campeão paulista nas categorias de base até o sub-14 é realizada de acordo com o formato citado acima.

Depois dos anos 70, não houve mais essa divisão entre interior e capital, e o campeonato tornou-se mais competitivo, mesclando as duas regiões.

Hoje em dia o basquetebol paulista, tanto em categorias de base até a categoria adulta, é vista como elite em caráter nacional, com destaque para diversos campeonatos nacionais de categorias de base com o domínio de equipes paulistas.

Outro ponto de merecido destaque é o fato de atualmente o basquetebol paulista ser o estado com o maior número de equipes disputando a liga nacional de basquete, o NBB (Novo Basquete Brasil), com um total de 9 representantes (NBB, 2014).

2.1.3 Categorias Filiadas a FPB (Federação Paulista de Basquete)

Sabe-se do desenvolvimento do basquetebol no Brasil e, principalmente, no estado de São Paulo. Deste modo, encontra-se algumas sub divisões das categorias como detalhado no tabela abaixo:

Tabela 1. Categorias filiadas a FPB.

CATEGORIA	IDADE	CAMPEONATO
Sub-12	Até 12 anos	Campeonato Interior, Capital, e o Paulista
Sub-13	Até 13 anos	Campeonato Interior, Capital, e o Paulista
Sub-14	Até 14 anos	Campeonato Interior, Capital, e o Paulista
Sub-15	Até 15 anos	Campeonato Interior, Capital, e o Paulista
Sub-16	Até 16 anos	Campeonato Paulista
Sub-17	Até 17 anos	Campeonato Paulista
Sub-19	Até 19 anos	Campeonato Paulista
Adulto	18 ou mais	Campeonato Paulista

Fonte: Elaborado pelo autor

Um atleta pode participar de mais de uma categoria, desde que ele seja de uma categoria mais nova, por exemplo um atleta da sub-17 pode atuar em sua própria categoria e na sub-19 e na categoria adulta.

2.1.4 Relação basquete e sociedade

Segundo Manoel Tubino (2001, p. 57), “o esporte é um fenômeno social que atingiu níveis muito complexos de desenvolvimento nas diversas sociedades”.

O esporte não é somente uma competição, somente para tentar ser vitorioso a qualquer custo, mas cresce junto a importância do esporte como meio de inclusão social e educação (CARNEIRO, 2007).

O fenômeno esporte influencia diretamente setores da vida social como: educação, economia, lazer, turismo e até a política (CARNEIRO, 2007) reforçando ainda Carneiro cita Gebara (2000, apud MOREIRA, 2000).

[...] o esporte moderno é um objeto em constituição: ele não está ainda constituído a ponto de permitir sua compreensão a partir de um modelo de análise pré-concebido; não obstante serem os modelos de análise fundamentais para o desenvolvimento problematizador do tema. (GEBARA, 2002, p.12)

Ainda Carneiro (2007) afirma que o esporte tem grande magnitude na função pedagógica, valorizando a disciplina, solidariedade, trabalho em equipe e outros valores importantes para um cidadão de bem.

Deste modo, faz-se necessária a formação de profissionais qualificados, professores de Educação Física e/ou técnicos desportivos preparados para auxiliar nessa formação de um futuro cidadão.

Para tal, cabe aos profissionais ligados ao basquetebol saberem instruir seus alunos e/ou atletas para a prática esportiva como uma fuga da realidade, alimentando sonhos em garotos da base em se tornar um astro do esporte.

A competição é desenvolvida, como um instrumento de hipervalorização e entendimento das pessoas, o que tornou possível o ideal olímpico e de outros campeonatos.

Estes parâmetros destacados têm influenciado diretamente para que o resultado e desempenho atlético sejam estudados e trabalhados em um aspecto multidisciplinar, com o treinamento, a periodização e as questões psicológicas e

fisiológicas se unindo na busca pelo melhor rendimento, independente da competição (SHIGUNOV, 1998).

Segundo Cratty (1984) o jovem jogador, acaba vivenciando situações em que seu rendimento, tanto sendo um sucesso como um fracasso se torne visível perante a sociedade, deixando que os sentimentos emocionais e psíquicos se aflorem junto com os fisiológicos influenciando no desempenho.

Desta maneira torna-se imprescindível destacar que os aspectos fisiológicos e psicológicos de jovens atletas não se encontram eficientemente maduros para lidar com cobranças e pressões advindas do meio esportivo, cabendo aos sujeitos envolvidos na prática do basquetebol (técnicos, diretores, pais, patrocinadores, psicólogo do esporte e atletas) fazer uso da psicologia do esporte a fim de objetivar-se um bom rendimento.

2.2 Pensamentos automáticos

Uma interpretação imediata de qualquer situação se denomina “pensamentos automáticos”, e são diferentes do fluxo normal de pensamentos observado geralmente no raciocínio reflexivo.(BECK, 2005)

A sua acurácia é aceita como algo concreto. As maiores partes dos indivíduos não estão conscientizados da presença de pensamentos automáticos, a não ser que sejam avisados(ou treinados) para identificá-los e se ter uma ação mais plausível do acerto.

Segundo Beck (2005, p. 52) “é tão possível perceber um pensamento, focar nele e avaliá-lo, como é possível identificar e refletir sobre uma sensação como a dor”, levando isso em conhecimento pode-se ver que pensamentos nas fronteiras da consciência que ocorrem espontânea e rapidamente e são uma interpretação imediata de qualquer situação.

A realidade do resultado final pode levar a um transtorno psicológico, porém sabe-se que Beck, 2005, ao ver a ação final uma variedade de propriedades como permeabilidade, flexibilidade, amplitude, densidade e também um nível de carga emocional que podem determinar as dificuldades ou facilidades no processo de performance, pensando como um esporte.

A ligação entre pensamento automático e a ansiedade se dá frente ao resultado do comportamento final, segundo Sampedro (1999) o mau processamento da informação nos leva a detectar erros na solução final das ações, ou seja, a má significação dos pensamentos automáticos pode influir diretamente de modo principalmente negativo no rendimento.

Sampedro (1999) destaca também fases do jogo de ação que também é chamado de: tomada de decisão, solução de pensamento reflexivo, mental ou tático. Obviamente começam uma situação de jogo perfeitamente percebido e analisado, pois de outra forma a fase de pensamento automático

será distorcida, arrastando a fase de erro.

Nesta fase há um componente tático que devemos ter

em conta, como necessariamente deve ser tomada a decisão ou solução sujeitas a parecer ou estar correspondendo com o interesse tático para uma solução aplicada

2.3 Ansiedade

Entre os vários fatores intra e extra quadra que podem influenciar no resultado, estão os aspectos psicológicos e os pensamentos automáticos. Sabemos que um dos fatores que mais afetam os atletas é a ansiedade e está diretamente ligado, a importância da competição e de cada jogo, distância de casa, viagem, mudança de hábitos, adaptação ao clima e fuso horário, entre outros aspectos que provocam um aumento da ansiedade.

Entendemos que a ansiedade é a resposta emocional determinada de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor e cuja realização ou resultado depende não apenas da própria pessoa, mas também de outros ou de situações. Ela inclui manifestações somáticas e fisiológicas. (MACHADO, 2006, p. 50)

Concordando com Machado (2006), Weems e Stickle (apud STALLARD, 2010) traz que a resposta de ansiedade é complexa e envolve componentes cognitivos, fisiológicos e comportamentais. Segundo o autor, o componente cognitivo é responsável por avaliar a situação e episódios e antecipá-las como um risco. O componente fisiológico prepara o corpo para uma ação caso seja necessária, enquanto o componente comportamental mantém a vigilância, de modo a prever e evitar um perigo futuro.

Portanto de acordo com Machado (2006) é possível perceber que, ao definir a ansiedade, deparamos com um sentimento de insegurança motivado por uma expectativa de algum desafio, ameaça, ou perigo, mesmo que este sentimento esteja fundamentado em uma circunstância desconhecida.

Isto nos revela que a ansiedade pode ser originada a partir de um fato conhecido ou desconhecido do atleta, variando e se intensificando de acordo com alguns outros fatores como experiências anteriores, importância do jogo e da competição, local, presença ou não de torcida, entre outros motivos.

Para Viscott (1982) a sensação de ansiedade deve-se ao medo de perder alguma coisa, quer esse medo seja real ou imaginário. A intensidade da ansiedade dependerá do tamanho da ameaça e do quão importante é a perda para o indivíduo.

Tendo vários fatores como desencadeadores da ansiedade, nos deparamos com seus sintomas, que são muito bem apresentados por Cecarelli

(2011, apud Fleury) quando separa em reações fisiológicas e psicológica alguns dos sintomas 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.

A partir dos sintomas apresentados por Fleury, entendemos e concordamos com Corsi (2004) que revela que para um atleta ansioso, o grau de tensão pode influenciar o seu desempenho, sendo, para as pessoas que não têm esse grau elevado de ansiedade, mais fácil conseguir manter seu desempenho normal.

No entanto, a ansiedade pode caracterizar um traço psicológico, chamada de “ansiedade traço”, tendo a ansiedade de modo permanente, e “ansiedade estado”, que se caracteriza pelas reações temporárias do indivíduo ou tensões ao qual está ocorrendo naquela determinada situação. (MACHADO, 2006).

De acordo com Feshbach (apud MACHADO, 2006) encontramos atletas que sentem a pressão psicológica, e como temos alguns que apresentam uma grande performance durante os treinos, e quando chegam ao jogo não conseguem acertar nem ao menos os fundamentos básicos, tendo um desempenho abaixo do apresentado nos treinamentos, precisando de ajuda de um psicólogo do esporte; assim como temos também aqueles que só rendem diante de muita pressão, de muita força contrária onde demonstram grande superação e um bom desempenho.

Assim, concorda-se com Cecarelli (2011) quando diz que a ansiedade não é necessariamente ruim ou prejudicial ao desempenho, onde um certo grau de ansiedade pode ser bom e melhorar o desempenho desde que os níveis fisiológicos não sejam excessivos e prejudiciais

2.3.1 A ansiedade no basquete

A partir da melhor compreensão obtida através das diversas teorias apresentadas acima torna-se fundamental entender como este estado psicológico influi sobre o rendimento de atletas de basquetebol, modalidade esta que é a base deste estudo, e principalmente de atletas da faixa etária que será utilizada no trabalho.

As respostas emocionais apresentadas pelos atletas tornaram-se um foco de estudo de grande interesse dentro da psicologia do esporte, impulsionando muitos profissionais a avaliarem as influências da ansiedade em eventos competitivos (HANTON et al., 2004; JONES; UPHILL, 2004).

Para Weinberg e Gould (2008), o êxito de um atleta depende do equilíbrio entre as competências mentais e físicas.

Isso pode ser notado em diversos níveis de competição, seja amadores ou profissionais, depara-se com atletas que não conseguem obter seu melhor desempenho devido a dificuldades para lidar com os estados emocionais.

Desta maneira, torna-se imprescindível destacar que alguns clubes e principalmente seleções começam a compreender a importância e influência dos estados emocionais e iniciaram trabalhos conjuntos com psicólogos visando possibilitar um melhor equilíbrio emocional e assim majorar o rendimento de seus atletas.

Segundo SAMULSKI (2009) antes de competições ou treinos, o atleta encontra-se em intensa carga psíquica, tornando algumas frases frequentes no meio de um atleta.

“posso cumprir expectativas do meu treinador”

“o que pode acontecer se perdemos esse jogo?”

“o que vão falar de mim, caso eu erre?”

As vezes deixam transparecer o que estão sentindo, sem ao menos dizer frases como por exemplo as que foram citadas acima, e sem falar, o atleta guarda aquela sobrecarga emocional para si mesmo, fazendo com que o nervosismo e ansiedade fique evidente para quem está de espectador, cabe a um treinador, um líder, saber lidar com cada atleta que compõe a sua equipe.

Muitas vezes por influência de fatores emocionais, tais como ansiedade, stress e medo do erro, não conseguem obter um desempenho satisfatório nas competições (MARGIS et al., 2003; ROSE JUNIOR, 2004).

A questão da ansiedade no esporte pode variar de acordo com a personalidade do atleta, o sexo, a idade, e a vivência que teve no esporte(experiência). Deve-se fazer necessário observar as características psicológicas do atleta em cada fase do treinamento. (WEINECK, 1991).

3 OBJETIVO

Analisar a interferência e correlação a ansiedade e demais estados emocionais com relação aos pensamentos automáticos de atletas de basquetebol, por meio de documentos armazenados nos Bancos de Dados do LEPESPE (Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte), do DEF-IB-UNESP, campus de Rio Claro.

4 METODOLOGIA

4.1 Materiais e métodos

Aqui será apresentado, o que e como foi realizada a coleta dos dados, que resultou nos documentos analisados, a partir de nossa pesquisa documental. Para tal, será identificado e demonstrada a maneira que objetivou a obtenção dos dados e como estes foram adquiridos.

Para a concretização desta pesquisa partiu-se do pressuposto que trata-se de uma pesquisa de natureza aplicada, destinada a solucionar problemas específicos.

Para tal, a problemática “treinamento” será abordada sob um viés qualitativo, que de acordo com Goetz e LeCompte (1988 apud THOMAS, J.R; NELSON, J.K. & SILVERMAN, S.J., 2007, p.30) é um método sistemático de investigação, que segue o modelo científico de solução de problemas, no qual os instrumentos de coleta de dados podem ser: observação, entrevistas e instrumentos elaborados pelos próprios pesquisadores.

Ao deparar-se com o contexto moderno ao qual estamos inseridos e submersos, destacam-se os usos das novas tecnologias às quais estamos diretamente ligados e interrelacionados.

Neste cenário, a pesquisa netnográfica aparece como ferramenta interessante para consolidar este estudo. A netnografia pode ser uma pesquisa qualitativa, que obtemos informações através de sites, blogs, fóruns, e-mails de assuntos pertinentes a pesquisa de interesse. Esta pesquisa é mediada pelo computador e pode ser realizada em qualquer período de tempo que o pesquisador desejar, dependendo de sua disponibilidade para acessar o ambiente virtual e o interesse de pesquisa (FERREIRA; ARRUDA FILHO, 2012)

Para realização deste estudo foi utilizada a busca sistematizada em entrevistas e programas encontrados em sites, que apontam para as questões que atendem aos objetivos propostos. Diante deste material, seguimos um roteiro como se atendêssemos a um questionamento formal.

Neste questionamento, após transcrição da entrevista ou programa assistido, fizemos um roteiro que possibilitou os dados que apresentaremos e tabularemos utilizando o software Excel.

4.2 Caracterização dos sujeitos

Os sujeitos da pesquisa foram constituídos por 20 atletas de basquetebol, do gênero masculino, com idades entre 15 a 20 anos, com média de 15, 5 anos, que estão disputando o campeonato estadual do estado de São Paulo, de suas respectivas categorias.

5 RESULTADOS

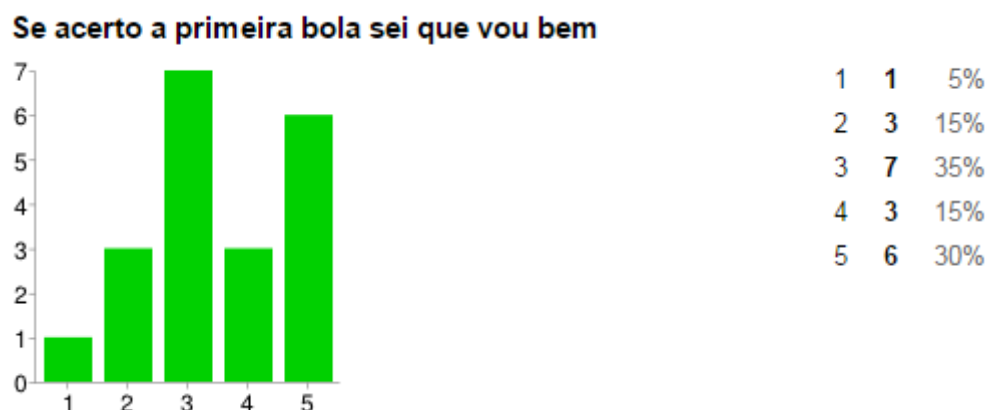
Os resultados deste estudo serão apresentados em 19 blocos, representados por um roteiro que atende a um questionamento formal, constituídos da apresentação, análise e discussão dos dados obtidos na coleta de dados.

Foram analisadas as situações que correspondem com o pensamento automático conjuntamente com questões que trazem consigo aspectos que podem ter a ansiedade como influência.

Para valoração dos dados coletados, foi utilizada uma escala, representada da seguinte maneira: 1- Discordo Totalmente; 2- Discordo; 3- Nem Discordo Nem Concordo; 4- Concordo; e 5 - Concordo Totalmente.

5.1 Se acerto a primeira bola sei que vou bem

Gráfico 1



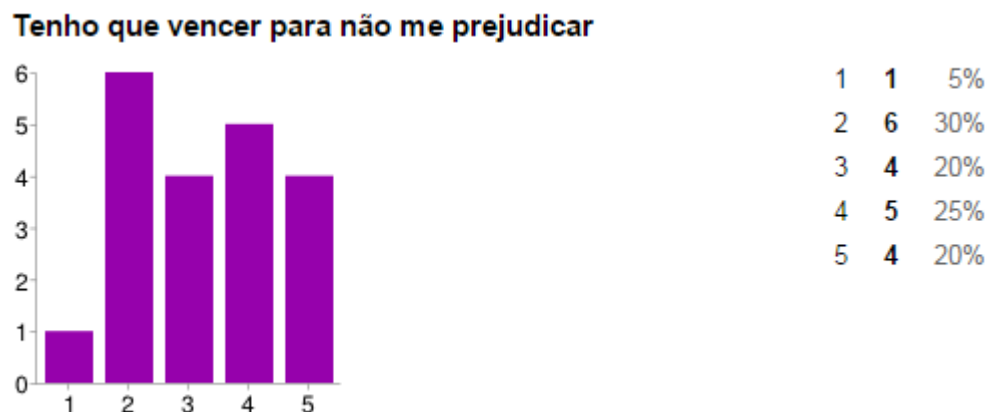
Fonte: Elaborado pelo autor

Quando é apontada a situação de acertar a primeira bola e obter um bom rendimento, nota-se que 30% dos indivíduos concordam totalmente com a afirmação quando tem o acerto logo na primeira jogada, 15% concordam com a afirmação, 35% nem concordam e nem discordam com tal situação; 15% e 5% discordam ou discordam totalmente de que a primeira bola tem relação com o rendimento logo no início da partida.

A partir das respostas acima descritas nota-se que para quase metade dos atletas analisados o acerto da primeira bola está diretamente relacionado ao aspecto de diminuição do medo e de ganho de confiança, fato este interligado à diminuição da ansiedade e aumento da autoconfiança, como aponta Weinberg e Gould (2008) que pessoas confiantes em si mesmas e em suas capacidades têm uma atitude de nunca desistir considero as situações negativas como desafios e reagem com maior determinação para superar a adversidade.

5.2 Tenho que vencer para não me prejudicar

Gráfico 2



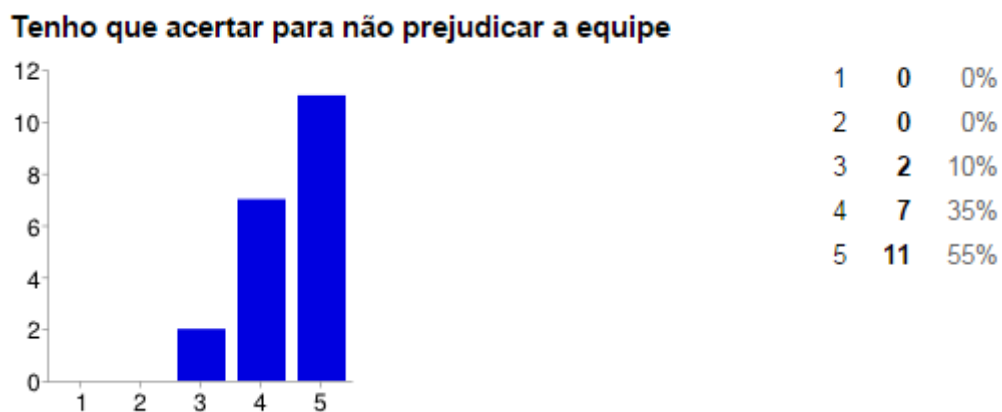
Fonte: Elaborado pelo autor

Tendo em vista ter que vencer para não se prejudicar, 20% dos indivíduos concordam totalmente com a afirmação, 25% concordam, vendo que o aspecto da vitória tem relação com ser ou não prejudicial a ele, 20% nem concordam e nem discordam, 30% e 5% discordam e discordam totalmente respectivamente, pois não levam o aspecto de vencer ou perder como algo prejudicial.

Nota-se que apesar da pouca diferença entre os atletas que concordam e discordam da afirmação há uma superioridade de atletas que de certa forma concordam que a vitória lhe garante ausência de prejuízos. De acordo com Tuan (2005) quando os indivíduos adquirem confiança vão se livrando de influências negativas dos estados emocionais como ansiedade e medo.

5.3 Tenho que acertar para não prejudicar a equipe

Gráfico 3



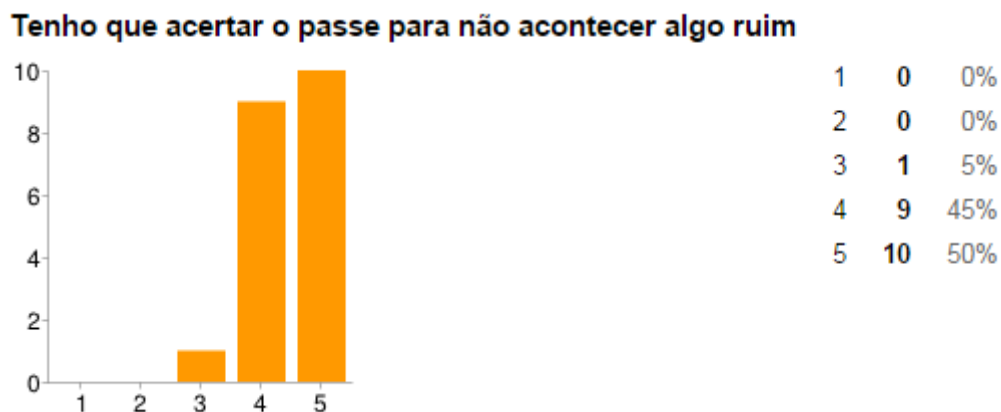
Fonte: Elaborado pelo autor

Diferente da situação anterior foi dado aos indivíduos a relação do rendimento individual com o desempenho da equipe, onde pode-se ver que a maioria 55% concordam totalmente tem que acertar para não prejudicar a equipe, 35% concordam, apenas 10% nem concordam e nem discordam.

De acordo com Machado (2006) o processo de autojulgamento apresenta grande importância na prática esportiva ainda mais se levarmos em conta que os atletas confiantes apresentam elevada confiabilidade em si mesmo, seja para a realização de objetivos ou para o desenvolvimento de habilidades para tal.

5.4 Tenho que acertar o passe para não acontecer algo ruim.

Gráfico 4



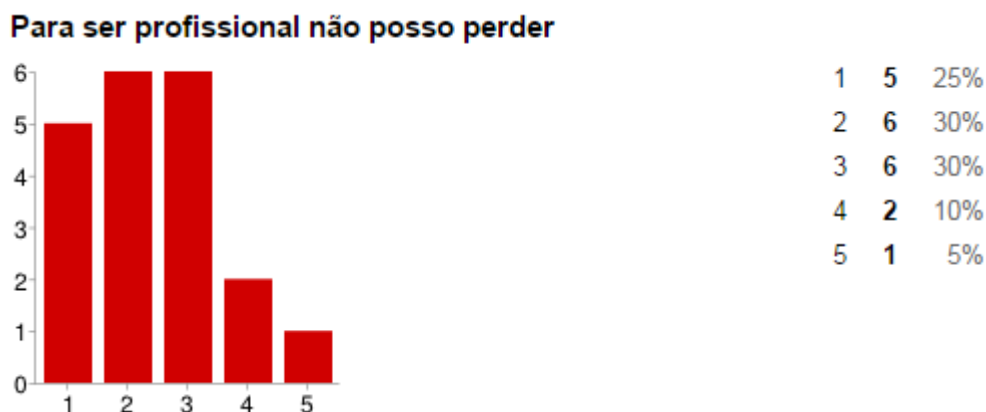
Fonte: Elaborado pelo autor

Dada uma situação de jogo, aspecto de um dos fundamentos mais importantes do basquetebol, ou seja, o passe, nota-se que a maioria dos indivíduos concordam totalmente e concordam, 50% e 45% respectivamente em ter que acertar o para não acontecer algo ruim, e apenas 5% nem concorda e nem discorda.

A partir do gráfico acima, é possível perceber a importância de suas ações para que não haja o erro, tendo a ligação com a ansiedade (WEINBERG E GOULD, 2008) e autoconfiança e autojulgamento (TUAN, 2005; MACHADO,2006) de realizar o fundamento dentro de uma partida.

5.5 Para ser profissional não posso perder

Gráfico 5



Fonte: Elaborado pelo autor

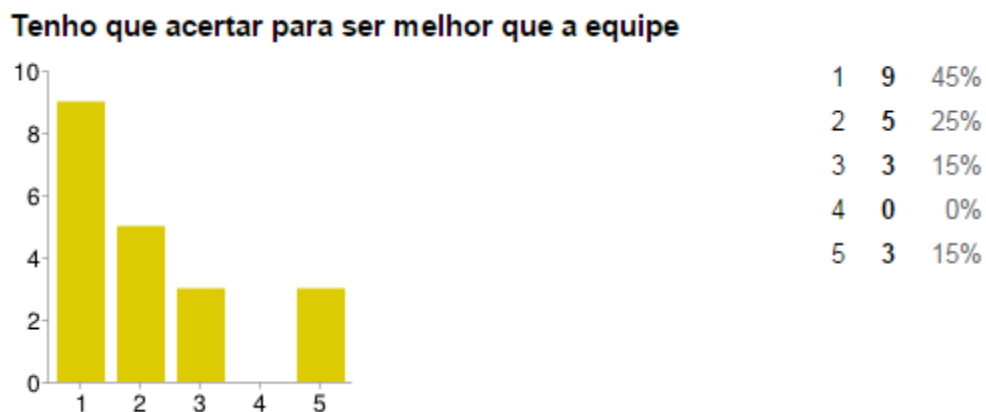
Em relação ao seu futuro, para se tornar um profissional de basquetebol, em relação com a derrota, apenas 10% e 5% concordam e concordam totalmente que realmente é preciso ter o rendimento para se tornar um jogador. Nem concordam e nem discordam 30%, e não fazem ligação alguma com o desempenho, e o objetivo de ser um dia profissional 30% discordam e 25% discordam totalmente.

Perante essa afirmação AFIF, BRANDÃO, AGRESTA(2008) relatam: um atleta de basquetebol assim como qualquer outra pessoa pode ter sua performance prejudicada pelos mais diversos motivos, sejam eles físicos psicológicos, sociais entre outros. Deste modo os profissionais envolvidos no contexto esportivo devem trabalhar com seus atletas a partir de uma visão holística, ou seja, compreendendo a complexidade e os múltiplos fatores influentes no esporte e os praticantes deste.

Desta maneira fica claro que os atletas sujeitos das entrevistas possuem esta visão de que não é apenas um erro na partida que irá interferir em seu futuro objetivo: se tornar um atleta profissional de basquetebol.

5.6 Tenho que acertar para ser melhor que a equipe

Gráfico 6



Fonte: Elaborado pelo autor

A situação acima nota-se a análise da importância que cada um tem em relação a seu individualismo e a equipe. Observa-se que 15% concordam totalmente que é preciso acertar para ser melhor que a equipe, e a maioria 45% discordam totalmente, 25% discordam, não fazem relação de acertar e ser melhor que a equipe, e 15% nem concordam e nem discordam.

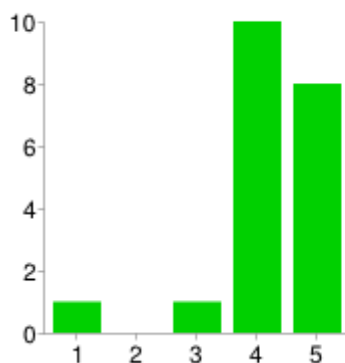
Em relação a essa afirmação pode-se fazer a ligação do pensamento automático em relação ao trabalho em equipe, coesão de grupo e individualismo dos atletas.

Para Machado (2006) é de suma importância a existência da competição dentro do grupo, desde que esta seja positiva, para que os atletas possam conjuntamente obter melhor rendimento. Isto se dará desde que os papéis dos atletas estejam bem definidos e todos sintam-se responsáveis pelo sucesso do time. O autor acima citado ainda reitera que não deve existir preferência entre os atletas assim como também não devem existir objetivos individuais mais importantes que o objetivo geral do time, ou seja, o time deve ser coeso.

5.7 Errei, preciso acertar a próxima jogada.

Gráfico 7

Errei, preciso acertar a próxima jogada



1	1	5%
2	0	0%
3	1	5%
4	10	50%
5	8	40%

Fonte: Elaborado pelo autor

Em situação de um erro, nota-se que a maioria, 40% concorda totalmente, 50% concorda, e apenas 5% nem concorda e nem discorda que é preciso acertar a próxima jogada, e nenhum dos indivíduos discordam.

A partir do erro, inicia-se um processo de ansiedade, onde os atletas, com a ânsia de concertar isso com um próximo acerto, apresentam grande relação dos estados emocionais como a autoconfiança e motivação, porém muitas vezes influenciados negativamente pelo elevado nível de ansiedade.

Portanto, como argumenta Machado (2006) é possível perceber que, ao definir a ansiedade, depara-se com um sentimento de insegurança motivado por uma expectativa de algum desafio, ameaça, ou perigo, mesmo que este sentimento esteja fundamentado em uma circunstância desconhecida. Ainda sobre a influência da ansiedade, Corsi (2004) revela que para um atleta ansioso, o grau de tensão pode influenciar no seu desempenho.

5.8 Preciso me destacar para ser titular.

Gráfico 8



Fonte: Elaborado pelo autor

Os atletas entrevistados na questão acima sobre a titularidade na equipe 50% ressaltam que concordam totalmente que é preciso se destacar para ser titular, 20% concordam com tal situação, e 25% se dizem indiferente (nem concordam e nem discordam), e apenas 5% discordam.

A forma como o esporte é trabalhado observa-se a busca pela performance a todo momento, onde até dentro de uma equipe tem-se disputas por posição e tempo de jogo, como retratado acima, treinos e jogos são decisivos para ser ou não titular e ter o seu espaço garantido.

Como enfatizado no tópico 5.6, em uma equipe não deve existir objetivos individuais mais importantes que o objetivo geral do time, ou seja, o time deve ser coeso. Porém uma competição entre os atletas deve existir desde que esta seja positiva, para que os atletas possam conjuntamente conquistar um melhor desempenho.

5.9 Tive dois erros seguidos, sei que vou mal.

Gráfico 9



Fonte: Elaborado pelo autor

Novamente em relação aos erros, quando ocorre uma sequência de dois erros 25% discordam totalmente e discordam em relação a ter um rendimento ruim na partida, 30% nem concorda e nem discorda, 5% concorda e 15% concorda totalmente.

Nota-se um gráfico com pouca tendência por parte dos atletas para a influência de dois erros seguidos na sequência de seu desempenho. Mesmo com poucos atletas afirmando que os erros consecutivos influem no seu rendimento, esta é uma questão muito importante e presente na prática esportiva que deve ser analisada e discutida.

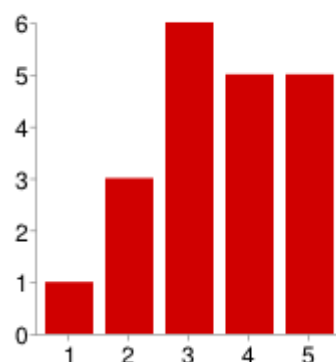
Pode-se destacar, questões como a autoconfiança e a ansiedade, ao pensar em uma subsequência de dois erros e ter seu rendimento abalado, consequentemente seu estado emocional também.

Como comentado no tópico 5.2 mesmo após sucessivos erros de acordo com Tuan (2005) quando os indivíduos adquirem confiança acabam se desvencilhando das influências negativas dos estados emocionais como ansiedade e medo, que influem na queda de rendimento, e conseguem obter um bom desempenho no decorrer da partida.

5.10 Preciso acertar para ter mais chances

Gráfico 10

Preciso acertar para ter mais chances



1	1	5%
2	3	15%
3	6	30%
4	5	25%
5	5	25%

Fonte: Elaborado pelo autor

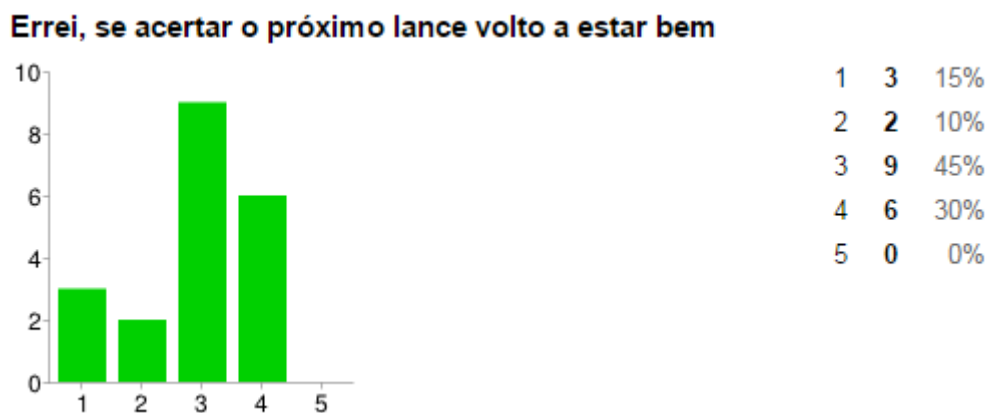
Ao analisarmos a questão do acerto com as “chances”, sendo elas as “chances” de ter mais espaço na equipe, se destacar no campeonato individualmente, garantir-se no time ou valorizar-se e interessar a outra equipe.

Nota-se no gráfico que 25% concordam totalmente e concordam, em relação que é preciso acertar para ter as chances, 30% nem concorda e nem discorda, 15% discorda e 5% discorda totalmente.

Como apontado em outros tópicos nota-se a compreensão dos atletas sobre o contexto esportivo e competitivo onde entendem que é preciso obter um bom desempenho a fim de galgar maiores objetivos.

5.11 Errei, se acertar o próximo lance volto a estar bem.

Gráfico 11



Fonte: Elaborado pelo autor

Frente ao erro e logo em seguida ter a chance de acertar, e arrumar o erro com um acerto, 30% concordam, 45% nem concordam e nem discordam, 10% discordam e 15% discordam totalmente.

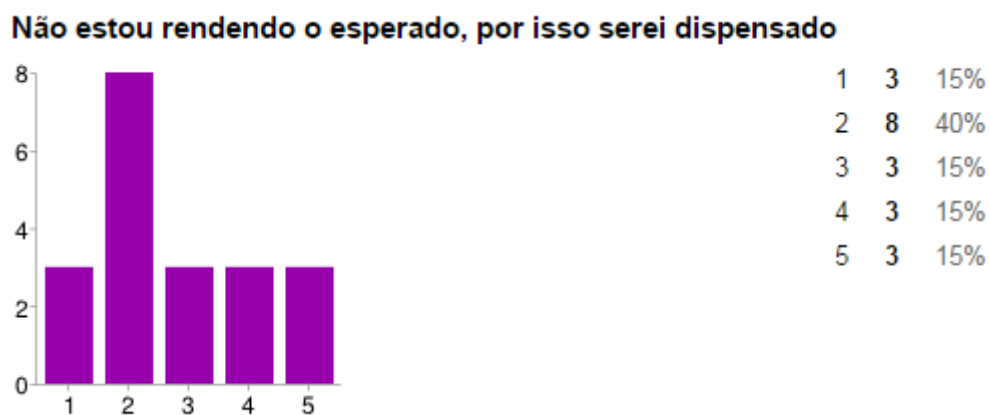
Nota-se uma situação de estado emocional interligada, com a ansiedade de ter obtido um erro e talvez o medo de errar novamente, com a motivação alcançada com o acerto arrumando o erro ocorrido, ocasionando a confiança.

A maioria dos atletas nem concordam e nem discordam, porém tem uma elevada porcentagem que concordam com a afirmação. Em comparação com o Gráfico 9 fica claro que caso errem essa segunda bola os atletas tem consciência que poderão reverter este momento negativo e para isso tem convicção que se acertarem o próximo lance iniciam o processo de superação do erro anterior.

Fatos como este são comentados por Lavoura (2008), que aponta que tensões psicológicas advindas do momento esportivo podem atrapalhar o desempenho de atletas porém neste caso a autoconfiança deve ser trabalhada para que qualidades positivas, como a coragem, vontade e decisão, possam emergir.

5.12 Não estou rendendo o esperado, por isso serei dispensado

Gráfico 12



Fonte: Elaborado pelo autor

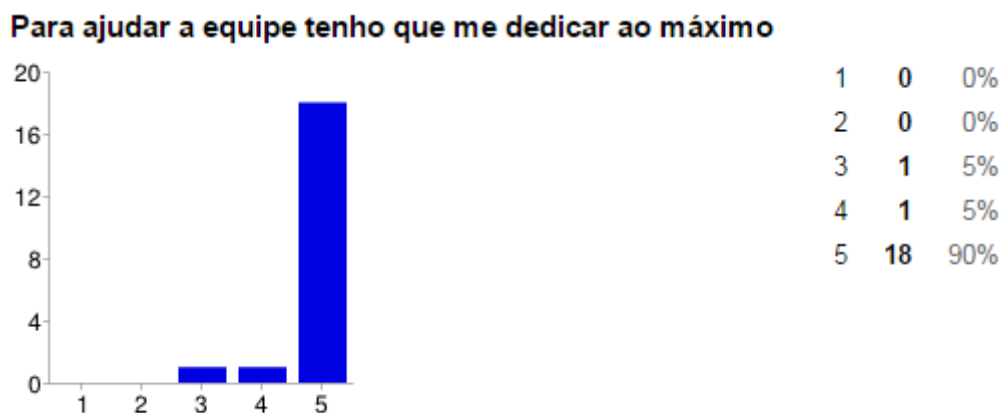
Com relação ao rendimento individual e ser dispensado da equipe, 15% concordam totalmente, 15% concordam, 15% nem concordam e nem discordam, 40% discordam e 15% discordam totalmente.

Este resultado vem corroborar com os números apresentados no tópico 5.5, onde os atletas compreendem a complexidade e os múltiplos fatores influentes no esporte e nos praticantes deste.

Frente a tal situação um maior número de atletas discorda em ser dispensado, essa porcentagem pode ser compreendida por serem garotos de categoria de base, que não tem tanta cobrança, e que acreditam que não será um desempenho ruim o causador da dispensa na equipe.

5.13 Para ajudar a equipe tenho que me dedicar ao máximo

Gráfico 13



Fonte: Elaborado pelo autor

Em uma situação de dedicação em relação em ajudar a equipe, a maioria, ou seja, 90% dos entrevistados concordam totalmente que é preciso se dedicar ao máximo, 5% concordam e 5% nem concordam e nem discordam. Não houve discordância para a afirmação.

Fica notório que para os atletas a dedicação é importante para o rendimento da equipe, onde como afirma Weinberg e Gould (2008), a coesão apresenta fatores pessoais que fazem referência as características individuais de cada atleta e tendem a valorizar a união a fim de conquistar o objetivo traçado pela equipe.

5.14 Se erro a primeira bola é falta de concentração

Gráfico 14



Fonte: Elaborado pelo autor

A situação de errar a primeira bola, e a falta de concentração 10% concordam totalmente e concordam, 25% nem concorda e nem discorda, 45% discordam e 10% discordam totalmente.

Segundo Weinberg e Gould (2008) a concentração na parte esportiva consiste de três partes: atenção seletiva; manutenção do foco de atenção e consciência da situação.

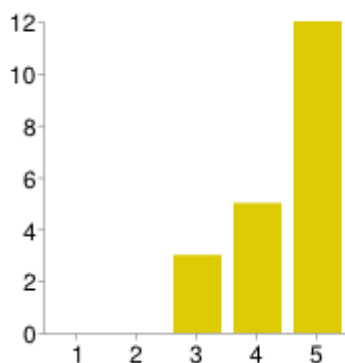
A maioria dos atletas não fazem ligação alguma com o primeiro erro ser atrelado a falta de concentração, o primeiro erro pode ser, um simples erro como qualquer outro, um estado de ansiedade a flor da pele dependendo da importância do jogo, ou um nervosismo causado por medo/ estresse.

O desequilíbrio dos estados emocionais possui forte influência negativa no desempenho de atletas (MACHADO, 2006; WEINBERG E GOULD, 2008, SAMULSKI, 2002)

5.15 Tenho capacidade para ficar na equipe

Gráfico 15

Tenho capacidade para ficar na equipe



1	0	0%
2	0	0%
3	3	15%
4	5	25%
5	12	60%

Fonte: Elaborado pelo autor

Com relação em acreditar na capacidade de se manter na equipe, a maioria, 60% concordam totalmente com a afirmação, 25% concorda, e 15% nem concorda e nem discorda.

Pode-se analisar o estado de motivação e confiança dos indivíduos dada a situação de acreditar que tem potencial de estar na equipe e ser merecedor de estar lá.

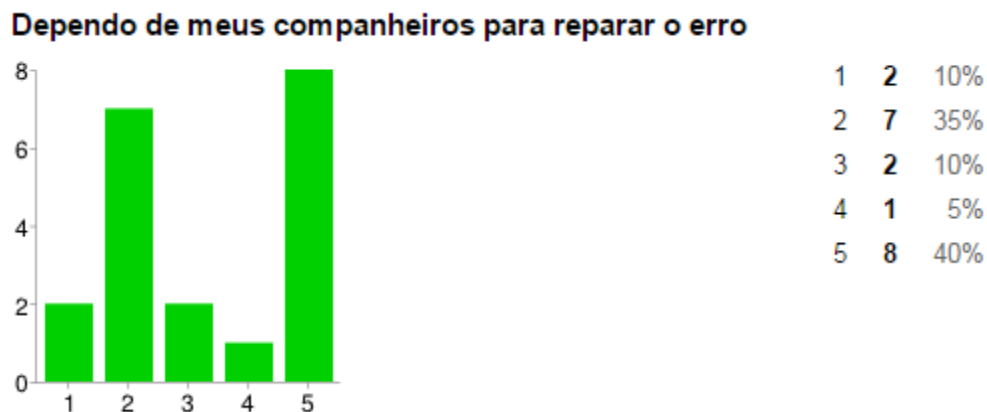
Para Weinberg e Gould (2008), a autoconfiança é definida como a crença que o atleta tem em si mesmo de que pode realizar com sucesso um comportamento desejado.

A autoconfiança incidirá positivamente no combate de estados emocionais como medo e vergonha e majorará emoções positivas como a motivação aumentando a concentração (LAVOURA, 2008).

Segundo Isler (2003), todo atleta tem um objetivo a realizar e o manejo de sua motivação é essencial pois é a partir desse objetivo a ser alcançado que o atleta se esforçara para superar as barreiras e alcançar o seu melhor desempenho. Para Epiphany (2001) esse processo de motivação é importante para que o atleta se integre totalmente com a prática esportiva.

5.16 Dependo de meus companheiros para reparar o erro.

Gráfico 16



Fonte: Elaborado pelo autor

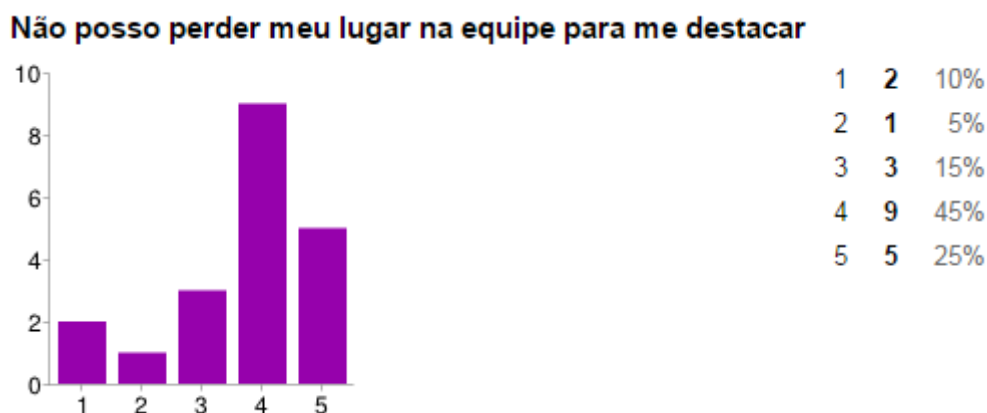
Frente a uma situação de depender dos outros para reparar um erro, 40% concordam totalmente, 5% concordam, 10% nem concorda e nem discorda. 35% discordam e 10% discordam totalmente que precisam dos companheiros para arrumar o erro.

Pode-se ver a grande disparidade de opiniões para essa afirmativa, destaca-se a questão de ser um jogo coletivo e precisar de companheiros a fim de ter obter o rendimento que é a vitória, onde ela se dá quem errar menos.

Segundo Coakley (1994) cooperação pode ser um processo social onde o desempenho é avaliado e recompensado por realizações coletivas de um grupo de pessoas que trabalharam juntas para conseguir um determinado objetivo. Destaca-se o sucesso do grupo o compartilhamento por igual e suas ações coletivas (Weinberg e Gould, 2008). Um time que é campeão compartilha a vitória, mesmo que alguns tenham contribuído mais que outros.

5.17 Não posso perder meu lugar na equipe para me destacar

Gráfico 17



Fonte: Elaborado pelo autor

Frente à disputa por posição, titularidade e até desempenho individual, a afirmativa acima nota-se que 25% concordam totalmente, 45% concordam que não pode perder espaço no time para se destacar, 15% nem concorda e nem discorda, 5% discordam e 10% discordam totalmente.

A partir desse gráfico destaca-se a coesão grupal, mais focado de acordo com Weinberg e Gould (2008) nos fatores pessoais, ou seja, os motivos e características individuais de cada membro do grupo e seus motivos para a participação.

Mesmo apresentando nos demais tópicos a relação com a importância dada aos objetivos do grupo neste gráfico deixam claro sua preocupação com o bom desempenho para que possam ter destaque.

5. 18 Se errei foi por falta de personalidade

Gráfico 18

Se errei foi por falta de personalidade



Fonte: Elaborado pelo autor

Em relação ao erro ser por falta de personalidade, apenas 5% dos entrevistados concordam totalmente, a maioria 40% nem concordam e nem discordam, 25% discordam e 30% discordam totalmente.

Pode-se fazer uma analogia com a personalidade, em uma situação adversa de estado ansioso e medo, em dada situação que se ocorre na partida.

Para Weinberg e Gould (2008) personalidade se dá pela soma das características que tornam uma pessoa única.

A partir disso, compreende-se a necessidade de relacionar os fatores psicológicos da personalidade com outras variáveis, sejam elas fisiológicas, bioquímicas, físicas, sociais e econômicas, assim como com os demais estados psicológicos, pois existem muitos fatores que influenciam o rendimento.

5.19 Errar no treino é também errar no jogo.

Gráfico 19

Errar no treino é também errar no jogo



Fonte: Elaborado pelo autor

Frente a situação de errar no treino ter um reflexo com a atuação no jogo, 10% concordam totalmente, 25% concordam, a maioria 40% nem concordam e nem discordam, 5% discordam e 25% discordam.

Segundo Feshbach (1961 apud MACHADO, 2006) existem atletas que sucumbem sob tensão psicológica. Alguns deles apresentam ótimo desempenho durante os treinos, mas não conseguem acertar os fundamentos em situação de jogo, tendo um desempenho abaixo do apresentado nos treinamentos, conhecidos no meio cotidiano como “leão de treino”. Também existem aqueles que só rendem diante de muita pressão, de muita força contrária onde demonstram grande superação e um bom desempenho.

Deste modo, tanto no gráfico quanto na afirmação acima fica claro que essa situação apresenta grande variação, de acordo com diversos fatores individuais e coletivos, como os traços emocionais de cada atleta, seus estados emocionais naquele momento da partida, a importância da partida, entre outros.

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Fica clara a influência de diversos fatores psicológicos, a interrelação entre eles e a não possibilidade de separá-los. Podem ser trabalhados individualmente, dando maior enfoque a um ou outro estado emocional, mas jamais considerados não influenciados pelos demais, são individuais e coletivos ao mesmo tempo, assim como os atletas que influenciam no rendimento dos demais atletas e da equipe, e por eles são influenciados.

Essa distinção segundo Oliveira (2004), auxilia para uma melhor compreensão da relação entre estados emocionais e rendimento, possibilitando o estudo, determinação e intervenção do Psicólogo do Esporte e/ou treinador baseado nas técnicas mais adequadas a elevados níveis de ansiedade e outros estados.

Nesse sentido, concorda-se com a conclusão de Machado (1997) afirmando que o estudo, conhecimento e entendimento dessas variáveis e suas implicações no nível de ansiedade, é muito importante para que o técnico, professor ou psicólogo do esporte busquem o nível ideal de ansiedade para favorecer o desempenho ou a performance do seu aluno, atleta ou cliente.

Após a coleta de dados, revisão de literatura e maior entendimento a cerca da temática fica notório a influência das experiências anteriores, negativas e positivas, ou seja, como relatado por diversos autores da área (MACHADO, 1997; SAMPEDRO, 1999; SAMULSKI, 2002; WEINBERG E GOULD, 2008) a experiência do atleta tende a auxiliar no controle dos pensamentos automáticos de modo a não deixar que influenciem negativamente seu rendimento.

Desta maneira fica claro que atletas mais experientes tendem a ter melhor controle sobre os pensamentos automáticos de modo a não deixarem que os pensamentos negativos e desequilíbrios emocionais interfiram no seu desempenho.

Isso ocorre devido ao fato dos atletas experientes, destaca-se que experiência não ter haver com a idade do indivíduo, pois estes conseguem prevenir e fornecer soluções adequadas a respeito de suas decisões atuais.

Outro fator que tende a interferir nos pensamentos automáticos é a criatividade, inteligência do atleta e tomada de decisões, vale resaltar que nem todos os jogadores conseguem atingir níveis de excelência nesse aspecto.

Tornam-se interessantes as considerações de Sampedro (1999) que define diversos fatores à serem trabalhados e vivenciados durante os treinamentos para que os pensamentos automáticos não interfiram negativamente no rendimento dos atleta, entre eles: fatores externos, internos e fatores espaciais.

Cabe salientar que o treinador possui grande influência no manejo dos pensamentos automáticos e estados emocionais dos atletas, deste modo seu relacionamento com os jogadores, sua postura durante treinamentos e partida e a qualidade de seu treinamento poderão influenciar no ótimo rendimento de sua equipe.

O treinador tem que se valer a deixar o treino o mais próximo possível do jogo, para que ele possa analisar a tomada de decisão de seus atletas e saber avaliar os estados emocionais para poder equilibrar os pensamentos automáticos destes a fim de obter sucesso.

Outra responsabilidade do treinador se refere a simular situações de jogos durante os treinamentos diários buscando a maior proximidade possível com a realidade, como por exemplo, situações com torcida a favor e contra, a última bola do jogo, ter o tempo limitado para atacar.

Na busca pela simulação dos momentos de jogo, com o intuito de gerar experiência nos atletas cabe ao técnico também saber diferenciar os níveis, por exemplo, uma partida amistosa, um jogo de torneio municipal, um campeonato estadual, e uma competição de nível nacional.

Destaca-se também a importância da participação do Psicólogo do Esporte como membro interdisciplinar da comissão técnica para que esse profissional possa auxiliar o treinador na análise, controle e trabalho dos aspectos emocionais dos atletas e demais membros da equipe, de modo que este profissional possa desenvolver um trabalho contínuo antes, durante e após as competições.

Assim torna-se fundamental o conhecimento, análise e regulação dos níveis de ansiedade e dos pensamentos automáticos para cada indivíduo,

visando um melhor comportamento do atleta frente ao momento esportivo e, com isso, buscar ótimo rendimento do grupo em modalidades coletivas.

Nota-se que os pensamentos automáticos, se não trabalhados e manejados pelos atletas tendem a interferir de modo negativo na ansiedade, aumentando seus níveis após erros e prejudicando o rendimento dos atletas.

Sugerem-se também mais estudos no âmbito esportivo (basquetebol e outros) e da Psicologia do Esporte (ansiedade, pensamentos automáticos e outros estados emocionais) de modo a melhorar o entendimento acerca das influências e relações entre os estados psicológicos, os esportes e os fatores que podem interferir no rendimento esportivo.

Como foi observada através dos resultados averiguados neste trabalho, a ansiedade se faz presente nos momentos pré, durante e após as práticas esportivas, porém sua presença não pode ser considerada ruim desde que em níveis não excessivos e equilibrados.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFIF, A.; BRANDÃO, M. R. F.; AGRESTA, M. C. **Programa Interdisciplinar de Carreira no Futebol: um exemplo de aplicação** In: BRANDÃO, M. R. F;

BECK, AT; NEWMAN, CF. **Cognitive therapy**. In: Kaplan & Sadock's. Comprehensive textbook of psychiatry. 8th ed. New York: Lippincott Williams & Wilkins; 2005.

CARNEIRO, A. V. **Basquetebol como instrumento de inclusão social**. 2007. TCC - Curso de Comunicação Social, Faculdade de ciências sociais aplicadas – FASA, UniCEUB, Brasília – DF, 2007.

CBB – Confederação Brasileira de Basketball. A história do basquetebol. Disponível em <http://www.cbb.com.br/conheca_basquete/hist_oficial.asp>. Acessado em: 16 set. 2014.

CECARELLI, L. **Estudo das interferências da ansiedade no psicológico de atletas juniores de Futebol**. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2011

COAKLEY, J. **Sport in Society: Issues and controversies**(5th ed). St. Louis: Times Mirror/Mosby College, 1994.

COUTINHO, Nilton Ferreira. **Basquetebol na escola: da iniciação ao treinamento**. 3ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2007.

Cratty, B. J. (1984). **Psicologia no esporte**. Rio de Janeiro: Prentice Hall do Brasil.

DAIUTO, Moacyr. **Basquetebol: Metodologia do Ensino**. 6 ed. São Paulo: Hemus, 1991.

EPIPHANIO, E. H. **Psicologia do esporte e desenvolvimento humano: um estudo exploratório junto a uma equipe feminina de vôlei**. [Tese de Mestrado]. São Paulo, Universidade de São Paulo, 2001. 105p.

FERREIRA, N. S. ARRUDA FILHO, E. J. M. **Análise Netnográfica do Comportamento dos usuários de redes sociais virtuais: facebook em foco**. III Colóquio de Organizações, Desenvolvimento e Sustentabilidade, 2012. Belém -PA

FIBA – Federação Internacional de Basquetebol. Disponível em: <http://www.fiba.com>. Acessado em 10 de julho de 2014.

FLEURY, Suzy. **Ansiedade pré-competitiva**. PH&T – Performance Humana & Tecnologia, 2007. Disponível em www.fitotraining.com.br/artigos/IntervPsiAbr02.pdf. Acessado em 20 de novembro de 2014

GEBARA, A. **História do esporte: novas abordagens**. In: PRONI, M. W.; LUCENA, R. F. (Orgs.) **Esporte: história e sociedade**. Campinas: Autores Associados, 2002. p. 5-27

ISLER, G. L. **Atleta, como seus pais o motivaram para a prática esportiva?** – Análise das histórias de vida. [Dissertação de Mestrado]. Rio Claro, Unesp, 2003, 113p.

LAVOURA, Tiago Nicola. **Análise da ansiedade pré-competitiva e sua interferência no rendimento de atletas de alto nível na canoagem slalom**. 2004. 62 f. TCC - Curso de Educação Física, Departamento de Educação Física, Unesp, Rio Claro, 2004.

MACHADO, A. A.; MEDINA, J.P.S; SCAGLIA, A. **Coleção psicologia do esporte e do exercício: futebol, psicologia e a produção do conhecimento**. Volume 3, São Paulo: editora Atheneu, 2008

MACHADO, A. A. **Psicologia do Esporte: da educação física escolar ao esporte de alto nível**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006

MARGIS, R.; PICON, P.; COSNER, A. F.; SILVEIRA, R. O. **Relação entre estressores, Ansiedade no voleibol feminino** Motriz, Rio Claro, v.16, n.3, p.629-637, jul./set. 2010 637 estresse e ansiedade. Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul, v. 25, n. 1, p.65-74, 2003.

MORENO, J. C. A. **A prática do basquetebol feminino no estado de São Paulo: conhecendo e analisando seu contexto**. 2006. Tese (Doutorado em Educação Física) – Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas. Campinas, SP, 2006.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: conceitos e novas perspectivas** 2ª edição revisada e ampliada. 2 ed. Barueri: Manole, 2009.

SAMPEDRO, J. **Fundamentos de táctica deportiva: análisis de la estrategia de los deportes**. Madrid: Gymnos, 1999.

SHIGUNOV, V. **O perfil de atuação dos técnicos esportivos: percepção da importância das ações pedagógicas**. Treinamento Desportivo, Curitiba 3.1 (1998): 5-10.

STALLARD, Paul. **Ansiedade: Terapia cognitivo-comportamental para crianças e jovens**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

THOMAS, J.R; NELSON, J.K.; SILVERMAN, S.J. **Métodos de pesquisa em atividade física**. 5.ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

TUAN, Y. **Paisagens do medo**. São Paulo: editora UNESP, 2005

TUBINO, Manoel José Gomes. **Dimensões Sociais do Esporte**. 2.ed. São Paulo: Cortez, 2001.

VISCOTT, D.S. **A linguagem dos sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982.
<http://pt.wikipedia.org/wiki/Futebol> Acessado em 14 de Fevereiro de 2011 às 01:37.

WEINBERG, Robert S.; GOULD, Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto alegre: Artmed, 2008.

WEINECK, J. **Biologia do esporte**. São Paulo: Manole, 1991