



FACULDADE DE EDUCAÇÃO E MEIO AMBIENTE

THIAGO JOSÉ BONASSI VIEIRA

**PSICOLOGIA DO ESPORTE
A INFLUÊNCIA DO MEDO E ANSIEDADE NO
DESEMPENHO DO ATLETA.**

ARIQUEMES – RO

Novembro 2017

THIAGO JOSÉ BONASSI VIEIRA

PSICOLOGIA DO ESPORTE
A INFLUÊNCIA DO MEDO E ANSIEDADE NO
DESEMPENHO DO ATLETA.

Monografia apresentado ao curso de Graduação em psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do título de bacharelado em: Psicologia.

Prof^a Orientadora: Ms. Ana Claudia Yamashiro Arantes.

ARIQUEMES – RO

Novembro 2017

Thiago José Bonassi Vieira

PSICOLOGIA DO ESPORTE
A INFLUÊNCIA DO MEDO E ANSIEDADE NO
DESEMPENHO DO ATLETA.

Monografia apresentado ao curso de Graduação em psicologia da Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA, como requisito parcial a obtenção do título de bacharelado em: Psicologia.

COMISSÃO EXAMINADORA

Ms. Ana Claudia Yamashiro Arantes
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Dr. Roberson Geovani Casarin
Faculdade de Educação e Meio Ambiente – FAEMA

Dr. Miguel furtado Menezes
Faculdade de Educação e Meio Ambiente - FAEMA

Ariquemes, 27 de Novembro de 2017.

A Deus, por me conceder a vida e saúde.
A meus pais, por toda a dedicação e carinho.
A minha esposa, pelo amor e companheirismo.
Aos meus filhos, pelo amor e confiança.
Aos meus irmãos (as), pela paciência e parceria.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a Deus, por me conceder a vida, saúde e força de vontade para alcançar meus objetivos.

A minha orientadora Ms. Ana Claudia Yamashiro Arantes, por quem tenho imensa admiração, pela dedicação em todas as etapas deste trabalho.

A minha família, pela confiança, motivação e pela ajuda ao decorrer da graduação e por estarem sempre ao meu lado em todos os momentos.

Aos amigos que fiz ao decorrer da graduação, pelos momentos de alegrias e descontração e pela parceria.

A todos os professores e professoras ao decorrer da graduação, que me ajudaram e ensinaram com muita dedicação os conhecimentos, para me tornar um profissional regido pela ética e sabedoria necessárias para a carreira profissional.

“O passo mais importante para chegar a concentrar-se é aprender a estar sozinho consigo mesmo”.

Erich Fromm

RESUMO

Este trabalho tem como tema “A Influência do Medo e Ansiedade no Desempenho do atleta”, e visa demonstrar como o medo e a ansiedade influenciam na vida do atleta, bem como a cultura voltada ao esporte instiga um desempenho que pode culminar na ansiedade disfuncional, estresse nos treinamentos e no medo, que exerce efeitos deletérios no psiquismo do mesmo. Apresenta também alternativas para como controlar a ansiedade disfuncional. O psicólogo do esporte visa diminuir os níveis de estresse e ansiedade no atleta para não desencadear o medo. A pesquisa foi realizada através de pesquisa bibliográfica, consultando em livros e artigos científicos referentes ao tema.

Palavras chave: Medo, Ansiedade, Estresse, Psicologia do esporte.

ABSTRACT

This work has the theme "The Influence of Fear and Anxiety on the Athlete's Performance", which intends to demonstrate how fear and anxiety affect the athlete's life, and even how the culture towards the sport motivate a performance that brings a dysfunctional anxiety, stress related to the training and fear, exerting deleterious effects on the athlete's psyche. It is also presented some alternatives to control the dysfunctional anxiety. The sport psychologist works in diminish the athlete's stress and anxiety levels to do not trigger fear. The research was conducted through a bibliographical research, consulting books and scientific articles related to the subject.

Keywords: Fear, Anxiety, Stress, Sport psychology.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVO	12
2.1 Objetivo geral	12
2.2 Objetivos específicos	12
3 METODOLOGIA	13
4 REVISÃO DE LITERATURA	14
4.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE	14
4.2 TAREFAS E FUNÇÕES DO PSICÓLOGO DO ESPORTE	17
4.3 SOCIOLOGIA DO ESPORTE	19
4.4 MEDICINA DO ESPORTE	20
4.4.1 Atenção e Concentração	22
4.4.2 Estresse Competitivo	25
4.4.3 A ansiedade no esporte	26
4.5 COMO IDENTIFICAR O MEDO	30
4.5.1 como surge o medo	31
4.5.2 Métodos para o controle do medo	33
CONSIDERAÇÕES FINAIS	35
REFERÊNCIAS	37
ANEXOS	41

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte é uma área da psicologia ainda em desenvolvimento no mundo e no Brasil não é diferente. As equipes esportivas profissionais, atualmente, contam com uma equipe multiprofissional, no qual compreende o técnico, preparador físico, fisioterapeuta, profissionais da educação física, nutricionista, médico e também o psicólogo. O trabalho vem explicar sobre o medo e a ansiedade no desempenho do atleta, a manifestação do desejo de vitória, de que forma o atleta pode fazer para controlar a ansiedade e como o medo pode influenciar de modo negativo o desempenho do atleta, além de investigar quais seriam comumente os motivos que desencadeiam estresse, ansiedade e medo no atleta de alto rendimento.

O trabalho também apresenta qual a importância da Psicologia do Esporte, bem como no que se fundamentam as tarefas e funções do psicólogo do esporte, qual a forma que o profissional pode auxiliar o atleta a superar os sintomas do medo, da ansiedade bem como do estresse, pois sabemos que durante o treinamento, a preparação e também durante a competição, o atleta sofre muita pressão para alcançar o objetivo que é a vitória, e essa pressão pode exercer grande influência no desencadeamento de sintomas de medo, ansiedade e estresse.

A ansiedade em até certo ponto é importante para o atleta, pois faz com que o mesmo se mantenha motivado para treinar e competir, mas a ansiedade em um nível muito elevado acompanhada do estresse podem acometer o medo e o medo não é bom, porque pode instigar o atleta a “congelar” diante do adversário, não conseguindo colocar em prática o que foi treinado, podendo acometer em um desempenho negativo o até mesmo na derrota, desencadeando necessariamente a frustração.

Para chegar ao nível mais alto do pódio o atleta passa por diversas fases e se submete a treinamentos de alto nível, privando-se de muitas coisas para alcançar o objetivo de ser o melhor de todos, e essa busca pode ser muito desgastante, tanto na parte física como na parte mental e emocional. O nível de estresse elevado derivado de toda pressão que o atleta sofre por todos os

lados pode desencadear uma ansiedade em nível bastante alto, levando o mesmo ao desenvolvimento do medo; neste caso o medo seria o negativo, pois impedirá o atleta a desenvolver o seu melhor desempenho durante a competição, acometendo ao resultado negativo.

O medo afeta negativamente o psiquismo do sujeito, podendo até mesmo tomar grandes proporções e gerar reações de extrema ansiedade em ambientes diversos, típicas da “Síndrome do Pânico”¹.

O sentimento de medo está relacionado às vivências negativas de dor ao longo do desenvolvimento do sujeito. Desta forma, todas as experiências infantis de dor se somam às que representam outras facetas mais abstratas da dor, entrelaçando-se a ponto de poder instigar o sentimento de medo nas ocasiões associadas aos eventos causadores de sofrimento/dor. A ansiedade antecipadora dos eventos dolorosos pode instigar a referida síndrome².

¹ A Síndrome do Pânico não será objeto de análise no trabalho, contudo, cabe considerá-la como uma possibilidade de desencadeamento de ansiedade generalizada.

² Sintomas da Síndrome do Pânico, segundo o DSM-IV: medo de morrer, medo de perder o controle ou enlouquecer, despersonalização, desrealização, dor e/ou desconforto no peito que podem ser confundido com os sinais de infarto, palpitação e taquicardia, sensação de falta de ar ou sufocamento, asfixia, sudorese, náusea ou desconforto abdominal, tontura e vertigem, ondas de calor e calafrios, adormecimento e formigamento, tremores, abalos e estremecimentos.

2. OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Elucidar como a Psicologia do esporte pode o auxiliar o atleta no controle do medo e da ansiedade.

2.2 Objetivos específicos

- Explanar o que gera o medo no esporte.
- Conceituar ansiedade no esporte.
- Apresentar a atuação do psicólogo do esporte.

3. METODOLOGIA

Essa pesquisa trata-se de uma revisão de literatura. Para GIL (2010) a revisão de literatura é baseada em material já publicado, tradicionalmente material impresso. Entretanto, com a disseminação de novos formatos de informação, inclui-se como sendo pesquisa bibliográfica materiais disponibilizados na internet, tais como artigos eletrônicos. Assim, o presente trabalho se dará através de pesquisa bibliográfica descritiva.

Para a pesquisa, realizada no período de 15 de 03 de 2017 até 10 de 09 de 2017, foram pesquisados artigos científicos situados em periódicos disponíveis nas bases de dados, tais como: Scielo, Portal Lillacs e Google Acadêmico. Foram utilizados livros recomendados pela orientadora, disponíveis na biblioteca virtual da Faculdade de Educação e Meio Ambiente, FAEMA. Os descritores utilizados foram: medo no esporte, ansiedade no esporte, psicologia do esporte, esporte de alto rendimento, medo e ansiedade no atleta. Os critérios de inclusão versaram sobre as referências que tratavam diretamente da temática da psicologia do esporte, envolvendo especificamente as investigações sobre ansiedade, estresse e medo. Os critérios de exclusão incidiram nos materiais bibliográficos que não tinham relação com o tema do trabalho. Ao todo foram consultados 21 artigos científicos em língua portuguesa, 2 artigos científicos em língua estrangeira (espanhol), 1 livro , 1 dissertação.

4. REVISÃO DE LITERATURA

4.1 PSICOLOGIA DO ESPORTE

O esporte pode ser entendido como qualquer atividade física para fins de competição, recreação, educação e saúde. (MENEZES, 2017). Em outras palavras, são atividades físicas que envolvem atividades motoras e também esforço físico. (BARBANTI, 2012). Para que atletas profissionais e amadores, possam ter uma melhor qualidade de desempenho em suas atividades esportivas, necessita-se de um trabalho voltado para a saúde física, emocional e psíquica, para isso engloba-se a Psicologia do Esporte, auxiliando atletas em várias modalidades esportivas, a terem o controle de suas emoções e sentimentos, antes, durante e após as competições. A psicologia é uma ciência que estuda as funções do psiquismo e dos comportamentos dos seres humanos, na tentativa de entender e desenvolver novos métodos, para auxiliar no tratamento de problemas referente ao comportamento e ao psiquismo.

Por volta do século XIX já existiam estudos e pesquisas no que se refere a assuntos psicológicos relacionados ao esporte, como estudo do desempenho a partir do estado emocional dos atletas, aumento da frequência cardíaca relacionada ao estresse, dentre outros. A partir destes estudos iniciais, começaram a surgir os primeiros estudos especificamente sobre psicologia do esporte, bem como laboratórios e institutos referente à psicologia do esporte em alguns países da Ásia, bem como na Europa. Nesses laboratórios de pesquisa, começaram a ser estudadas inicialmente, questões que envolviam a fisiologia e também questões ligadas aos reflexos. (RUBIO, 2002). A psicologia do esporte é uma área da psicologia muito nova que ainda está em desenvolvimento ainda e precisa se desenvolver em muitas áreas. No ano de 1965 foi fundada a primeira Sociedade Internacional de Psicologia do Esporte, em Roma. Em todo tempo de existência, a Sociedade realizou apenas 11 congressos mundiais em diferentes países e também em diferentes continentes. (SAMULSKI, 2009).

A quantidade de psicólogo no esporte no mundo é pequena, sendo estimada em apenas 5 mil profissionais. A sociedade de Psicologia do Esporte possui um site oficial, para os profissionais da psicologia de qualquer parte mundo podem postar conteúdos sobre a psicologia do esporte. Para se tornar um psicólogo do esporte, o profissional da psicologia deve especializar-se em psicologia do esporte. No Brasil existe a Associação Brasileira de Psicologia do Esporte (ABRAPSP), localizada em Minas Gerais, e a Associação Paulista de Psicologia do Esporte (ASSEPOP), localizada em São Paulo, que oferecem a especialização em psicologia do esporte. Após se especializar o psicólogo do esporte pode trabalhar em clubes de esporte ou em departamentos e nas universidades das ciências do esporte. (VIEIRA, et al. 2010).

Observa-se que para ser um psicólogo do esporte é necessária a obtenção do título de especialista em psicologia do esporte, o que pressupõe que o mesmo tenha conhecimentos prévios que lhe garantam uma boa formação geral em psicologia, mas também conhecimentos específicos que englobam o exercício físico e o esporte. (VIEIRA, et al. 2010). A psicologia do esporte refere-se aos fundamentos psicológicos, bem como as consequências das funções psicológicas das atividades ligadas à prática esportiva, de um ou mais atletas, onde o foco se direciona às questões psicológicas estão relacionadas às questões, afetivas, cognitiva e motivacional. (PUJALS, VIEIRA, 2008). Ela se ocupa da análise e modificação de processos psíquicos e de ações esportivas. Muitos autores baseiam-se de que a ação esportiva demonstra um comportamento intencional e psiquicamente regulado. As atividades dos profissionais psicólogos do esporte nas mais diferentes áreas de atuação são de cunho importante na modificação de respostas fisiológicas dos atletas, preparando-os para o desempenho esportivo; todavia, deve ser enfatizado que o psicólogo do esporte deve se orientar por princípios éticos básicos no exercício de sua profissão para realizar um trabalho positivo e eficaz, garantindo bem estar físico e psíquico ao atleta. A psicologia do esporte é representada como uma das disciplinas da ciência do esporte e compõe um campo da psicologia aplicada, analisando as bases e os efeitos psíquicos das ações esportivas. Para tanto, considera, por um lado, a análise de processos psíquicos básicos (cognição, motivação, emoção), e, por

outro, a realização de tarefas práticas do diagnóstico e da intervenção. (SAMULSKI, 2009). Ela vem também desenvolvendo estudos referente às questões como: raiva, agressão e violência, na tentativa de identificar quais fatores psíquicos levam ao atleta a adotar comportamentos disfuncionais e agressivos no esporte ao lidar com a frustração. (PODOLAN, et al. 2017).

O desempenho da psicologia do esporte incide na descrição, na elucidação e no prognóstico de ações esportivas, com a finalidade de ampliar e aplicar programas cientificamente baseados de intervenção, levando em consideração os princípios éticos. A psicologia do esporte é o estudo científico de pessoas e seus comportamentos no contexto do esporte e dos exercícios físicos, nos quais os conhecimentos específicos da área são aplicados. (SAMULSKI, 2009). Nos tempos atuais, diante de todo envolvimento técnico, os aspectos emocionais do atleta têm sido apontados como cruciais em momentos de decisão nas competições. (RUBIO, 2002 *apud*, PODOLAN et al. 2017).

Os psicólogos do esporte precisam perceber a organização dos aspectos emocionais dos atletas de elite, a fim de ajuda-los a tê-los sob controle, bem como podem atuar junto a crianças, atletas jovens, atletas portadores de limitações físicas e mentais, pessoas de terceira idade e pessoas que praticam atividades esportivas no seu tempo livre, com a intenção de desenvolver nos mesmos um bom desempenho, satisfação pessoal e colaborar no bom desenvolvimento da personalidade por meio da participação em atividades físicas. (SAMULSKI, 2009). Sendo assim, a psicologia do esporte tem por objetivo estudar e auxiliar todo indivíduo que esteja desenvolvendo alguma atividade física, seja de forma profissional, ou para manter a saúde. (RUBIO, 2002).

A psicologia do esporte não deve ser interpretada somente como uma matéria especial da psicologia tradicional, já que o esporte e as ações esportivas têm suas regras próprias, suas estruturas e seus princípios. Sendo assim, por estar englobada dentro da saúde do esportista, surge a necessidade de a psicologia do esporte recorrer a teorias e métodos psicofisiológicos que melhor habituem-se a situações esportivas específicas. O desenvolvimento de

teorias da psicologia do esporte e de métodos esportivos pode contribuir para o desenvolvimento da psicologia do esporte para ampliar os métodos e técnicas de trabalho com atletas, procurando melhorar o rendimento durante a competição. Como ciência jovem, a ciência do esporte abrange um grande número teorias e conceitos nas áreas de educação física e esporte. A psicologia do esporte, entretanto, é um componente integrado à ciência do esporte, estabelecendo uma relação interdisciplinar com as disciplinas científicas apresentadas a seguir. (SAMULSKI, 2009).

4.2 TAREFAS E FUNÇÕES DO PSICÓLOGO DO ESPORTE

O psicólogo do esporte tem as seguintes tarefas: atuar como cientista e pesquisador, a fim de contribuir na produção de conhecimento; atuar como docente, o qual transmite conhecimentos, bem como na forma de um intermediário entre técnico e atleta; atuar como especialista em psicodiagnóstico, o qual mede o potencial do atleta, especialista em análise das condições do treino. (SAMULSKI, 2009).

O Psicólogo do esporte deve voltar seu trabalho no que se refere ao exercício físico e a saúde do atleta; isso inclui a prevenção e reabilitação, relacionadas às questões que envolvem ansiedade, estresse e medo, que estão influenciando diretamente o envolvimento e desempenho do atleta na competição. (VIEIRA, et al. 2010).

A Associação de Psicologia do Canadá estabelece dois critérios básicos para a atuação do psicólogo do esporte: o educacional e o clínico. O Psicólogo educacional irá trabalhar com os atletas as questões voltadas ao ensino e pesquisa, do treinamento mais pedagógico do que clínico; esse trabalho é realizado de forma grupal. Já o psicólogo voltado para a área clínica irá realizar psicodiagnóstico esportivo, bem como a prática de intervenções clínicas, tanto individualmente no atleta como também nos contextos grupais. No Brasil existe a especialidade em psicologia do Esporte passível de ser realizada na forma de pós-graduação lato sensu em São Paulo, na Associação Paulista de Psicologia do Esporte (ASSEPOP), e em Minas Gerais, na Associação Brasileira de

Psicologia do Esporte (ABRAPESP). (GONZÁLES, 1997 *apud* VIEIRA et al. 2010). Resolução CFP n.º013/2007 estabelece a inscrição do profissional nas qualidades de psicólogo e psicólogo especialista.

Exercendo o papel de especialista para ajudar os atletas nas questões psíquicas e físicas, o psicólogo do esporte deve observar as condições de treinamento, atentando para as questões que englobam ansiedade, medo e estresse por conta das competições e dos treinamentos de alto rendimento. O psicólogo do esporte tem como tarefa realizar o treinamento psíquico do atleta através de treinamento de concentração, diminuição do *stress* e ansiedade, para que o atleta tenha um desempenho positivo durante o treinamento e durante a competição. (SAMULSKI, 2009).

O papel do profissional psicólogo do esporte está direcionado para ajudar os atletas a fazerem uso de princípios psicológicos, para que possam atingir um nível ótimo na questão voltada para a saúde mental e também para aperfeiçoar seu desempenho. Além disso, o psicólogo visa esclarecer o porquê das alterações no desempenho do atleta, partindo de conceitos psíquicos e da saúde dos atletas. (RUBIO, 2007). Para isso, o psicólogo do esporte deve possuir um bom conhecimento, tanto dos processos psicológicos como os processos da prática esportiva. Para que o mesmo realize um trabalho completo, precisa fazer uma espécie de junção do conhecimento psicológico com os voltados ao esporte, investigando como em cada atleta os estados afetivos e cognitivos atuam em seu desempenho – por exemplo, a emoção de estar competindo, o que aquela competição representa para o atleta - para então poder compreender as emoções do mesmo e poder ajuda-lo em seu manejo. (CRUZ, 1992).

Além do trabalho com os atletas que estão em atividade, o Psicólogo do Esporte também tem seu olhar voltado para aqueles atletas que deixaram de competir por algum motivo - lesões, traumas ou aposentadoria por idade. Esses atletas podem apresentar algumas dificuldades de adaptação após a sua saída das competições, de modo que passam a ter a condição de ex-atleta, e isso pode trazer consequências psicológicas negativas. Faz-se muito necessário o trabalho psicológico para tal grupo, que agora passa a não poder

mais sentir a emoção das competições. Nessa ocasião e dependendo do anseio do ex atleta a fazer parte do ambiente esportivo mais uma vez, o psicólogo trabalharia a reintegração do atleta ao meio esportivo não competitivo, seja através de encontros e palestras com atletas ainda em atividade, ou até mesmo com práticas esportivas em nível baixo de rendimento, como forma de recreação. (TORREGROSA, SANCHEZ, CRUZ, 2007).

4.3 SOCIOLOGIA DO ESPORTE

A sociologia é uma área das chamadas ciências sociais que foi fundada e regulamentada com seu próprio estatuto científico no século XIX, sendo dividida em duas áreas: sociologia geral, e sociologias particulares. A sociologia do esporte é considerada uma sociologia particular e se fundamenta em pesquisar e estudar fenômenos esportivos. (MURAD, 2009).

Cabe ao profissional psicólogo do esporte proporcionar a interação e comunicação de grandes grupos, análise de instituições e organizações esportivas, o trabalho sobre o comportamento agressivo em competição, a promoção de socialização por meio do esporte, elencando a importância e significado de valores para o atleta. Pode-se afirmar com segurança que uma das tarefas da psicologia do esporte é a aplicação das suas teorias e métodos na prática do desporto e a comprovação de sua utilidade nessa prática. Porém, isso não significa que esteja reduzida a uma simples função de serviço, uma vez que não foi concebida para prescrever aos praticantes receitas ou patentes, como alguns treinadores de fato desejam. Também se desenvolve como ciência, exigindo com que o psicólogo do esporte trabalhe com atenção e exatidão científica na prática esportiva para não convertê-la em uma psicologia que simplifica todos os fenômenos. Outro aspecto é que a prática esportiva é um campo ideal de investigação para a psicologia do esporte; ela necessita do esporte para comprovar suas teorias e para poder aplicar seus métodos. (SAMULSKI, 2009).

O esporte é considerado uma dimensão estrutural da vida das pessoas, que vivem em uma sociedade, podendo ser compreendido como um tipo de

lúdico socialmente organizado e institucionalizado. Sendo assim, prescreve regras que devem ser aceitas por todos seus praticantes; dentre estas regras apresentam-se as hierarquias, funções, tudo o que há em uma instituição particular ou pública e que encontramos na sociedade do esporte. (MURAD, 2009). Esta dimensão social do esporte vai além das meras expectativas dos atletas praticantes de determinada modalidade, inserindo-os em um âmbito estritamente social que deve ser investigado pelo psicólogo do esporte. Tendo em vista esta dimensão social, um atleta violento não poderia ser visto exclusivamente como incapaz de controlar a ansiedade, travestindo-a em rompantes agressivos, mas também como alguém que no contexto social mais abrangente pode posicionar-se de forma agressiva em outros âmbitos alheios ao esporte. Sendo assim, o olhar do psicólogo do esporte deve incidir, em sua dimensão científica, tanto ao modo do psicólogo perscrutar a subjetividade do atleta como também ao modo mais abrangente do sociólogo, percebendo o modo de atuação do indivíduo no grupo.

O problema apresenta-se no fato de que os psicólogos esportivos e os que se ocupam da parte prática possuem conceitos e compreensões diferentes sobre o que é ciência e o que é prática, restringindo-se a um âmbito ou outro e esquecendo-se da complementariedade da teoria em relação à prática. As pessoas que se ocupam da parte prática - como o treinamento - devem se aprimorar com a ajuda dos psicólogos desportivos, tanto no campo teórico como no metodológico; assim também os psicólogos desportivos devem apreender e compreender a realidade e os problemas da prática esportiva com a ajuda das pessoas que se ocupam da parte prática. (SAMULSKI, 2009).

4.4 MEDICINA DO ESPORTE

A saúde de uma pessoa pode ser melhorada em uma grande porcentagem através da atividade física, de modo que o esporte é tido em grande conta pela medicina. O sedentarismo e a obesidade são alguns fatores que levam à perda da saúde do indivíduo, e a atividade física, bem como o esporte em si, são meios de auxiliar na melhoria da saúde, seja ela física ou

emocional. Estudos mostram que a falta de exercício físico - o sedentarismo - está relacionado a um índice alto de mortalidade, e a presença de exercício físico no dia a dia da pessoa contribui positivamente no aumento de vitalidade, bem como o bem-estar e a saúde dos indivíduos. (CARVALHO, et al. 1996).

Cabe ao psicólogo do esporte cuidar da relação entre atividade física, saúde, qualidade de vida e o esporte nas mais variadas idades. Na terceira idade o esporte pode auxiliar a saúde do corpo e incentivar a convivência social do idoso, melhorando sua auto-estima e vitalidade; Em âmbitos mais profissionais, o psicólogo do esporte pode atuar no diagnóstico do rendimento esportivo, identificação de possíveis talentos, diagnóstico e controle do estresse psicofísico do atleta, bem como na análise da fadiga física e mental, e análise da sobrecarga dos treinamentos. Especialmente quando trabalha com atletas profissionais o psicólogo do esporte deve entender as funções fisiológicas, musculatura, sistema nervoso, ou seja, toda a estrutura corporal do atleta, incorporando conhecimentos da fisiologia do corpo Humano. (SAMULSKI, 2009). Só assim poderá mensurar treinos mais eficazes para cada necessidade, colaborando em melhorias de desempenho e recuperação junto à equipe esportiva.

Para melhorar o rendimento do atleta existe, especificamente, o treinamento psicológico, que tem como objetivo colaborar para que o atleta agregue habilidades psíquicas que podem ser necessárias em diversas situações. Dentre os treinamentos psicológicos existe o treinamento de autocontrole, para que o atleta aprenda a se controlar sem ajuda externa nas diversas situações, mas especialmente durante a competição; ela pode ser empregada tanto coletiva quanto individualmente, habilitando os atletas a evitar reações psicofísicas oriundas dos afetos de raiva e ansiedade, que provocam reações que podem atrapalhar seu rendimento. Essa espécie de treinamento de concentração irá ajudar o atleta na hora da competição, pois a competição exige que ele preste o máximo de atenção nos pontos principais da competição. Se o mesmo não estiver com a atenção treinada, não conseguirá se concentrar e possivelmente a falta de concentração irá prejudicar seu desempenho. A concentração também pode ajudar no controle da ansiedade do mesmo. (CARVALHO, 1996 *apud* SAMULSKI, 2009). A partir da interação

psicofísica entre afetos, pensamentos e o desempenho físico do atleta, intenta-se desenvolver uma atenção plena do desportista incorporada em seu treino físico diário, como podemos apreender:

Os principais objetivos do treinamento psicológico são desenvolver as capacidades psíquicas do rendimento, criar um bom estado emocional durante os treinos e as competições e finalmente, desenvolver uma boa qualidade de vida dos atletas, técnicos e outras pessoas envolvidas no esporte. O treinamento psicológico precisa ser considerado como um elemento do treinamento diário do atleta e do técnico. (SAMULSKI, 2009, p.13).

Mas ao contrário do que se possa pensar, o treinamento psicológico não é isento de efeitos deletérios, podendo interferir no treinamento a ponto de prejudica-lo, especialmente se diminui a ansiedade de forma completa, podendo motivar uma letargia que irá prejudicar a ação. Por isso, deve ser aplicado por profissionais gabaritados para essa função, bem como ser realizado primeiramente um diagnóstico preciso das condições psíquicas iniciais do atleta para aferir sua necessidade e programação; é necessário que o treinamento psicológico seja realizado com avaliação e acompanhamento permanentes para analisar e controlar seus processos e efeitos. (SAMULSKI, 2009).

4.4.1 Atenção e Concentração

Alguns jogos são decididos de maneira muito rápida e em poucos segundos nas chamadas situações decisivas. Essas situações exigem do esportista a habilidade de direcionar sua atenção a estímulos acentuados da situação de competição, em algumas vezes sob a pressão de tempo, de forma que atentar a aspectos irrelevantes durante um jogo, como desviar a atenção para os espectadores, pode tirar o atleta do ritmo de jogo e também desviar do seu comportamento tático. Tendo isso em conta, determinadas modalidades esportivas exigem do atleta a capacidade de manter alto nível de concentração por um período de tempo prolongado. (SAMULSKI, 2009). A atenção está relacionada à função cognitiva do atleta, mas em atividades físicas engloba também controle motor, bem como a tomada de decisão; logo, se o atleta estiver atento aos estímulos distratores que estão ao redor terá prejuízos na

tomada de decisão durante a competição (MATIAS E GRECO, 2010), podendo comprometer seu desempenho.

Na aprendizagem de novas técnicas e estratégias táticas, que exigem do esportista a concentração máxima durante o treinamento, o treinador tem um papel importante na preparação, tendo, contudo, que trabalhar junto com o Psicólogo para poder aliar de forma efetiva as estratégias de treinamento com o funcionamento psíquico de cada atleta. Esta não é, infelizmente, a regra no Brasil, país onde a colocação do psicólogo do esporte nas equipes ainda é novidade. Geralmente se vê no próprio treinador uma espécie de “psicólogo” intuitivo, paternalista ou agressivo, que se utiliza de sua própria personalidade para motivar o atleta e focá-lo na competição. Contudo, esta tática não é eficaz para todos, já que nem todos os atletas responder da mesma maneira às exigências e cobranças do treinador. Em competições nas quais se pode analisar a interação dos treinadores de outros países com seus atletas se pode notar a diferença, especialmente no que tange à afetividade empregada. Dependendo do nível de estresse da competição, uma cobrança mais efusiva passa a ser prejudicial, antes de ajudar no desempenho. Um treinador com tato e perspicácia deve ter a capacidade de dirigir a atenção do atleta para os acontecimentos inerentes à competição, especialmente relacionada à conduta tática da sua própria equipe, bem como também da equipe adversária. Um treinador deve estar em condições de perceber rapidamente as exigências situacionais da atenção e aplicar em resposta medidas psicológicas adequadas para regula-la em seus atletas. Nesse contexto, a fim de que possamos entender os efeitos esperados e as consequências prejudiciais relacionados à falta de atenção em competição, é essencial definir o que se entende por atenção e concentração (SAMULSKI, 2009) quais são as exigências concretas de atenção em determinadas modalidades esportivas e situações, e como se poderia desenvolver a capacidade de atenção e concentração. Neste treinamento, o psicólogo, junto com a equipe de treinadores, precisa desenvolver atividades que instiguem o uso da atenção e concentração; logo, o mais importante é que o atleta aprenda a se manter concentrado, voltando à atenção somente para os acontecimentos que estão ligados à competição e

desprezando os estímulos que estão de fora da competição (MATIAS E GRECO, 2010), para que eles não venham a atrapalhar o desempenho.

A atenção é entendida, de modo geral, como um estado seletivo intensivo e dirigido da percepção. A concentração é a capacidade de manter o foco de atenção sobre os estímulos relevantes do meio ambiente, e quando o ambiente muda rapidamente, conseqüentemente o foco de atenção precisa ser mudado também. Pensamentos sobre aspectos irrelevantes podem aumentar a frequência de erros durante a competição. A percepção e a imaginação são dirigidas, focalizadas e fixadas simultaneamente a um estímulo específico, ou seja, a conteúdos do pensamento e da imaginação. (SAMULSKI, 2009). Ainda de acordo com o autor citado, como atenção concentrada compreende-se a focalização da atenção em um determinado objeto ou em uma ação. É a capacidade de dirigir conscientemente a atenção a um ponto específico no campo da percepção; essa forma de atenção pode ser comparada a um cone de luz dirigido a um determinado objeto, iluminando-o.

O conceito de atenção distributiva é descrito como a distribuição da concentração sobre vários objetos; ela é necessária, por exemplo, para um jogador de futebol de campo que tem a função de armar as jogadas do time. A intensidade da atenção distributiva é menor em comparação à atenção concentrada, pois são observados simultaneamente vários objetos e ações. Verifica-se cientificamente que o organismo humano não consegue dirigir sua atenção simultaneamente a muitos objetos ou ações com a mesma intensidade e clareza. (SAMULSKI, 2009).

O referido autor exemplifica a alternância da atenção concentrativa para a distributiva utilizando-se da figura do goleiro de futebol: quando vários atacantes aparecem livres de marcação, têm-se no goleiro a atenção distributiva, e quando um deles entra com a bola na grande área para chutar ao gol, o mesmo deve fazer uso da atenção concentrativa. Em geral, a capacidade de alternância da atenção representa uma capacidade decisiva nos esportes coletivos. Para se trabalhar a concentração do atleta, os psicólogos, junto com a equipe de treinadores, irão planejar um treinamento que trabalhe a concentração do atleta e retire a atenção voltada para os estímulos que estão

acontecendo durante a competição. Por exemplo, trabalhar com o atleta a concentração do adversário e em seus movimentos, ao passo que retirar a atenção da arquibancada, da família que está assistindo (SAMULKI, 2009), fazendo com que o atleta, ao manter sua concentração, tenha um desempenho mais eficaz.

4.4.2 Estresse competitivo

Um dos fatores psicológicos que mais influenciam o atleta e seu rendimento, especialmente no esporte de alto rendimento, é o estresse competitivo. Ele advém do treinamento realizado de forma ostensiva que sobrecarrega o atleta, pressionando-o nos mais diversos níveis. A este respeito, segundo Stefanello:

[...] os atletas são, frequentemente, submetidos aos mais diversos tipos de pressão competitiva, tendo de superar limites de forma vigorosa e manter a efetividade e a regularidade do seu desempenho diante dos mais elevados níveis de exigências, técnicas, táticas e psicológicas. [...] Níveis elevados de estresse, em geral, aumentam a tensão muscular excessiva, reduzem a flexibilidade, a coordenação motora e a eficiência muscular, impedindo que os atletas adotem rápidos comportamentos e padrões motores para evitar situações perigosas ou agir de maneira apropriada a um bom rendimento (STEFANELLO, 2007, p 233).

Esses níveis elevados de pressão podem causar um desempenho negativo no atleta, exercendo sua influência antes e durante as competições, influenciando diretamente no desempenho do atleta durante a competição. Isso porque durante a preparação para a competição, no treinamento rotineiro, são impostas exigências que podem causar um nível de estresse elevado no atleta, devido essas sobre cargas de exigências, podendo ocasionar o que se chama de “estresse pré-competitivo”. (BUENO; BONIFÁCIO, 2007). Antes de sinalizar uma sobrecarga disfuncional de treinamento, tal estresse é uma constante no meio esportivo, instigando a percepção binária da existência de vencedores de um lado e perdedores de outro:

Na cultura esportiva responsável pela formação de atletas de alto rendimento há todo um discurso e uma prática que visam à superação de limites por parte do atleta, sejam eles físicos ou emocionais, custe o que custar. Assim é muito comum ouvirmos nesse meio que é preciso dar “101%” de sua capacidade nos treinamentos e competições a fim de se obter o resultado desejado, afinal só há lugar para três no pódio e os lucros são muitas vezes dados apenas ao primeiro. Logo, é preciso estar no lugar mais alto, é preciso superar-se e para isso há muitos sacrifícios a serem feitos. (DIAS; SOUSA, 2012, p. 731).

Esta pressão se torna prejudicial porque não leva em consideração as características psicológicas de cada atleta, deixando de relacionar sua forma de resposta com as exigências de concentração típicas da modalidade praticada; as características da personalidade do atleta ainda precisam ser pareadas com uma análise da posição que ele ocupa - se for o caso de um esporte em grupo, ou o modo como se comporta em caso de um esporte individual -, pois isso pode ser um fator desencadeante da ansiedade excessiva. (FILHO, RIBEIRO, 2008).

Diante de todo esse esforço, é importante que o atleta tenha um acompanhamento psicológico que irá ajudá-lo a lidar com a ansiedade, medo, estresse, trazendo melhorias na sua confiança, força de vontade, perseverança e coragem do atleta. (BUENO, BONIFÁCIO, 2007).

4.4.3 Ansiedade no esporte

A ansiedade é um estado emocional que está ligado a algumas situações típicas, como o nervosismo, preocupações e apreensão, e pode estar associada com a ativação ou agitação do corpo. Existe a ansiedade cognitiva, que é quando o atleta faz uma avaliação negativa de si mesmo, e a ansiedade somática, que é o grau de ativação física percebida, frequência cardíaca aumentada, alterações na respiração, suor nas mãos e tensão muscular. (SILVA, et al. 2014). A ansiedade é um complicado estado e também condição psicológica do organismo humano, sendo composta por atributos fenomenológicos e fisiológicos que acabam por se diferenciar de estados emocionais como estresse e a ameaça, pois esses mesmos estados podem ser seus os eventuais causadores. (GONÇALVES E BELO, 2007).

Encontramos na literatura da psicologia aplicada ao esporte que a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que intervêm no desempenho dos atletas. Por causa dela a maioria dos esportistas sofre de forma desmedida a partir das pressões originadas pela obrigação de vencer, algo que é característico de uma sociedade que exalta a emoção pela vitória e o sofrimento pela derrota. Diante de uma derrota, tudo o que o atleta conquistou com suas vitórias passa a ser insignificantes. (GONÇALVES E BELO, 2007).

No universo esportivo, cada modalidade tem seu planejamento e estrutura referente ao treinamento. Acompanhado deste planejamento de treinamento vêm as exigências nos aspectos técnicos, táticos, físicos e psicológicos para o alcance de resultados satisfatórios, de modo que a ansiedade perante alcançar um bom desempenho quase sempre acompanha essas exigências objetivas, causando estresse no atleta e podendo prejudicar seu desempenho na competição, como indica Silva:

Na busca do alto rendimento, os atletas são submetidos a diversos tipos de pressão (torcida, busca pelo resultado, tempo reduzido para os resultados, cobranças por parte do técnico e da família, entre outros) e, portanto, seu desempenho está relacionado com a capacidade de superação destas situações. (SILVA, et al. *apud*, NOCE; SAMULSKI, 2002 – 2014).

A ansiedade é indicada pelo autor supracitado como tomando parte das principais emoções vivenciadas por atletas de várias modalidades, podendo interferir diretamente ou indiretamente o rendimento. Isso porque, no esporte, as emoções agem como reguladoras da ação, de modo que o rendimento do atleta pode sofrer alterações fisiológicas, psicológicas e motoras. O esporte de alto rendimento, em especial, cobra do atleta a obtenção de resultados a curto e médio prazo, e este alto nível de rendimento passa a ser exigido tanto durante os treinamentos como também nas competições. Isso é considerado uma fonte de pressão muito alta ao atleta, podendo gerar a ansiedade antes mesmo da competição, ainda na fase de treinamento. (SILVA, et al. 2014). Uma comoção que é esperada da parte da torcida ou dos espectadores passa a ser uma fonte prejudicial de estresse a longo prazo no atleta. Quanto à função social da emoção nos esportes, podemos perceber que:

O esporte se apresenta para a sociedade contemporânea como um fenômeno de grande abrangência social tanto do ponto de vista do espetáculo como também com atividade profissional e comercial. Manifestação capaz de provocar grande emoção e comoção, o esporte se diferencia de outros espetáculos por levar protagonistas e espectadores a se posicionarem. (RUBIO, 2006, p.86).

O atleta profissional precisa de uma preparação física, técnica, tática e psicológica para estar apto a competir. Essas situações podem ser fatores desencadeantes para a ansiedade, por isso devem ser tratadas com a mesma importância e trabalhadas de maneira correta podem trazer condições melhores para alcançar os resultados almejados. (COIMBRA, et al. 2008).

Dentro do esporte de alto-rendimento, existe muito abandono da competição e desistência do esporte por parte do atleta; isso pode ocorrer por conta de uma maior instabilidade física, psicológica e social do mesmo, pois ao se desencadear ansiedade, medo, estresse, o atleta pode fugir e acabar por se aposentar antes da hora por não aguentar a pressão psicológica imposta diante de tanta exigência em seu rendimento. (FILHO; GARCIA, 2008).

Mas antes de conceber puramente os aspectos negativos da ansiedade, vale pontuar que ela se refere a um estado de ânimo que pode ocorrer em qualquer tipo de competição, e nem toda ansiedade é prejudicial, pois em uma competição é importante que o atleta a sinta: isso significa que ele está ligado à situação de competição, que o envolve. Conceber a ansiedade como negativa ou positiva vai depender da personalidade, dificuldade da tarefa ou do nível de habilidade de cada atleta. Ela se torna positiva quando ajuda o atleta a se manter motivado a competir, mas pode ser vista como negativa quando, em nível elevado, pode desencadear o medo. (SILVA, et al. 2014).

A exposição a esses sentimentos antes da competição ou até mesmo no momento desta acaba por causar mudanças fisiológicas no atleta, tais como: a diminuição da atenção, o aumento no consumo de energia, aumento da adrenalina, o que acaba por interferir negativamente no desempenho geral do atleta; isso pode acarretar em uma derrota diante uma competição e esses níveis estiverem muitos elevados, desencadeando o medo. Por não terem o controle da ansiedade, alguns atletas podem evitar participar de competições por sentirem pressionados a competir ou temerosos de cometer erros. De

modo diverso, alguns competidores ávidos por vencer podem superar desafios e ter seus melhores desempenhos em competições difíceis, enquanto atletas mais apreensivos podem evitar desafios, sentindo-se mais pressionados, e tendo por fim um desempenho abaixo das expectativas. Dessa maneira, a ansiedade influencia diretamente o atleta em seu desempenho na competição. Isso irá depender muito de como o atleta interpreta a competição, bem como a pressão em competir. A maneira como o atleta irá se posicionar na competição e interpretar as situações competitivas como ameaçadoras ou não irá influenciá-lo no seu desempenho, podendo afligi-lo de graus variados de ansiedade. (GONÇALVES E BELO, 2007).

Além desta característica pessoal, os níveis de ansiedade também estão relacionados aos tipos de esportes e competições. Esportes que são desenvolvidos em coletivo costumam trazer níveis de ansiedade mais baixos que esportes de níveis individuais. Isso porque os atletas de competições individuais podem se sentir mais pressionados por não terem um parceiro para dividir a responsabilidade, tendo em mente que o único que pode ser responsável pela eventual derrota é si mesmo; então, o atleta atribui essa responsabilidade para si e acaba por se deixar influenciar pela ansiedade. (GONÇALVES E BELO, 2007).

Além das próprias características das próprias modalidades esportivas, temos também que considerar o âmbito social no qual o atleta profissional está imerso; ele passa por momentos muitos estressantes em sua carreira profissional, seja na hora da competição como fora da competição também, sendo ele é cobrado pelos fãs, pela família, pelos treinadores, agentes, enfim, por todos aqueles que estão envolvidos com o esporte, de modo que essas cobranças são consideradas como fatores que podem desencadear ansiedade e influenciam em seu desempenho. (RAMÁN E SAVOIA, 2003). E é por conta disso que:

Propiciar aos atletas respaldo psicológico é tão importante quanto lhes fornecer uma alimentação balanceada e exercícios regulares. Do mesmo modo que a técnica, a tática e o físico são treinados, o fator psicológico pode influenciar no rendimento do atleta. Tendo em vista o atual quadro de competitividade, os pesquisadores e estudiosos estão despendendo atenção especial aos fatores que influenciam o rendimento dos atletas, como por exemplo, ansiedade e o estresse

pré-competitivo. Percebe-se que o atleta não deve ser treinado somente nos aspectos técnico/tático e físico, mas também o psicológico que, por sua vez, tem estreita relação com o rendimento dos mesmos. (FABIANI, 2009, p.2).

A ansiedade pode acontecer também, porque os atletas agem de formas diferentes aos vários estímulos externos que aparecem nas competições, como por exemplo, um jogo fora de casa, onde um time de futebol vai disputar uma partida do estádio do adversário, enfrentando a pressão da torcida. Esses estímulos agem diretamente no rendimento do atleta e precisam ser alvo de uma atenção psicológica. (FABIANI, 2009).

4.5 COMO IDENTIFICAR O MEDO

O medo é conhecido como uma espécie de nervosismo, apreensão, tensão, ou seja, uma mudança no emocional do indivíduo que leva o mesmo a prosseguir ou a desistir de algo. Todo indivíduo está compassível de sentir medo em alguma etapa da vida, seja por uma situação real de perigo ou em uma situação imaginária, mas em ambos os casos o medo se apresenta com as mesmas características. (LAVOURA, et al. 2007).

O medo pode ser identificado ou avaliado de diversas formas, considerando indicadores fisiológicos ou psicológicos. No entanto, dados fisiológicos não refletem diretamente o medo, mas têm que ser interpretados. Estudos encontraram reações fisiológicas diferentes em situações amedrontadoras idênticas³. Alguns indicadores fisiológicos relacionados ao medo - como circulação e respiração, indicadores bioquímicos e indicadores eletrofisiológico, a frequência cardíaca, a pressão arterial e a frequência respiratória - seriam os indicadores mais adequados e acessíveis para a avaliação do medo. Em situações de estresse, de perigo e também de medo, pode-se contar com uma elevação da frequência cardíaca; porém, não é possível prever esta modificação da mesma forma que se faz em relação à

³ Em 1967, Fenz e Epstein, fizeram um experimento científico, com paraquedistas, experientes (mais de 100 saltos) e paraquedistas menos experientes (menos de 10 saltos), e registraram a frequência cardíaca como indicador do medo. Constataram que a frequência cardíaca dos paraquedistas menos experientes eram maiores que dos mais experientes.

sobrecarga física. Em estado de tensão emocional, como alegria ou receio, podem surgir aumentos de pressão de até 90mmhg. (BROCHADO, 2002).

Então, para se identificar o medo o psicólogo irá se basear nos indicadores - frequência cardíaca aumentada, frequência respiratória aumentada, pressão arterial aumentada, e também sudorese (excesso de suor no indivíduo). (LAVOURA, et al. 2007). Isso porque podem ocorrer aumentos de pressão em situações de medo induzido, embora este indicador por si só seja difícil de interpretar, já que a modificação da pressão arterial pode ser determinada por inúmeros outros fatores. A frequência respiratória é facilmente observada, principalmente em estado de tensão emocional, como no medo: em caso de tensão psicológica, a respiração é frequente e superficial; quando acompanhada de atividade muscular, é frequente e profunda. (BROCHADO, 2002). Ainda segundo o mesmo autor, é possível ler na expressão facial da pessoa como ela se sente ou como ela quer que pensem que ela se sente através das “estampas” produzidas por rugas e movimentos da face, que seriam sinais acoplados aos principais sentimentos humanos durante a evolução. Em experimento⁴ realizado com estudantes de cinco países diferentes que receberam fotos com expressões faciais correspondentes a seis sentimentos (felicidade, medo, espanto, raiva, nojo/aversão, tristeza), foi constatado que a maioria dos sujeitos tinha a mesma opinião sobre os sentimentos, tanto em cada grupo nacional como na comparação entre os países. O mesmo resultado foi obtido quanto à intensidade dos sentimentos. (BROCHADO, 2002).

4.5.1 Como Surge o Medo

As causas do medo podem ser encontradas em fatores pessoais e no meio ambiente. Um estado agudo de medo é resultado da interação entre essas duas classes de variáveis. Três pontos de partida podem ser utilizados para entender o surgimento do medo: a teoria psicanalítica, a teoria da aprendizagem e a socialização. (BROCHADO, 2002). No presente estudo, nos

⁴ Experimento realizado por Fuller em 1976, citado por Brochado em 2002.

limitaremos a apresentar exemplos ligados ao esporte, dispensando uma análise mais aprofundada de cada teoria.

O estado de medo muitas vezes conduz o atleta a limitar os seus movimentos durante a competição, ou até mesmo provoca a inibição da execução de seus movimentos, que seria o estágio de “congelamento”, no qual o atleta não irá conseguir colocar na prática o que treinou, levando-o ao fracasso da derrota. (LAVOURA, et al. 2007)._Uma reportagem concedida pelo lutador brasileiro de MMA Antônio Silva à organização UFC “combate.com” explica bem isso; segundo o mesmo, ele sentia esse medo, que o congelava antes de entrar no ringe, e isso fez com que ele sofresse três derrotas consecutivas, ao que afirma que precisou da ajuda do psicólogo para identificar as causas do medo e então supera-lo.

Um estudo⁵ de viés psicanalítico citado por Brochado envolve uma análise de determinadas experiências perante o rendimento esportivo dos atletas, procurando-se confirmar a hipótese levantada de que a busca por poder pelo atleta, que visa sobrepujar o adversário, deveria ser entendida como mecanismo de defesa que teria a intenção de negar o reconhecimento da própria fraqueza e insignificância, e isso seria a motivação para a carreira esportiva. Para averiguar a hipótese de que as fantasias de superioridade se aliam a mecanismos de defesa para combater o medo da insuficiência, o referido estudo apresentara observações médicas segundo as quais os atletas podem sofrer de perturbações emocionais e medos mortais antes de suas competições, mas que seriam aplacados no caso da vitória. (BROCHADO, 2002).

Se considerarmos também o cenário social no qual o atleta se insere, o medo também pode ser instigado de forma objetiva: um atleta de alto rendimento que vive apenas do esporte e dele tira o sustento da família, quando está no auge, tem patrocinadores que lhe rendem dinheiro; seu valor

⁵ Estudo com base nas teorias de Freud, Fuller em 1976, na tentativa de explicar os comportamentos de esportistas famosos, através de uma análise da infância do boxeador Muhammad Ali e de determinadas experiências de seu rendimento esportivo, ele procura afirmar que, a busca de poder de Ali, deve ser entendida como mecanismo de defesa, para demonstrar que ele é um ser independente e seguro de si. E assim através desta busca pelo poder, vinha a motivação de continuar no esporte, entretanto, Fuller confirma que Ali sofria reações de medos intensas antes de muitas de suas lutas.

no mercado esportivo é alto, visto do ponto financeiro, e por conta disso o medo pode surgir: ele pode sentir medo de perder tudo o que conquistara, pois diante de uma derrota sua perda não se resume a uma fantasia pessoal de superação, envolvendo aspectos objetivos e financeiros. Diante de uma derrota a superioridade é colocada em prova, e por esse motivo o atleta tem tanto medo de perder. (LAVOURA, et al. 2007).

4.5.2 Métodos para Controle do Medo

O medo no esporte não deve ser encarado como um fator exclusivamente negativo, mas também positivo. O medo é negativo quando se torna fator de limitação da motivação para o esporte ou atividade física generalizada, ou quando impede a aquisição de habilidades específicas, essenciais para a melhora do rendimento em determinada modalidade esportiva. Certa quantidade de medo é necessária para chamar a atenção do desportista sobre riscos inerentes a certas atividades, prevenindo possíveis acidentes; ele colabora também para uma mobilização ótima no estado pré-competitivo. Conseqüentemente, métodos de intervenção referentes ao medo não devem ter como objetivo eliminá-lo completamente, mas sim ensinar como obter o seu controle ideal. (BROCHADO, 2002).

Treinadores e professores, assim como esportistas, costumam ter suas próprias ideias e técnicas para lidar com o medo. Existe uma classificação dos métodos para controle do medo, diferenciando entre o controle científico e o controle ingênuo. Em cada uma dessas categorias pode-se ainda encontrar subcategorias que se referem à origem do controle, autorregulação ou regulação externa e à sua orientação à pessoa ou ao ambiente. (BROCHADO, 2002).

Algumas técnicas podem ajudar o atleta no controle do medo, como o treino de “biofeedback”, que concentra-se nos processos emocionais da ansiedade. Aqui, trata-se de um procedimento onde os dados individuais relativos à atividade fisiológica do atleta são recolhidos, processados e passados para o atleta para que o mesmo possa ter consciência das suas

questões relacionadas ao fisiológico, para que o mesmo possa então modificar essas atividades por conta própria. (CRUZ, 1996).

O treino de relaxamento visa promover a diminuição da ansiedade bem como do medo, ensinando o atleta a reduzir a tensão muscular através de um treino, no qual se procede à tensão e relaxamento de vários grupos musculares. Esse relaxamento acontece através de massagem, durante a qual o atleta vai controlando a respiração, diminuindo o consumo de oxigênio e diminuindo a frequência cardíaca. (CRUZ, 1996).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Psicologia do esporte encontra-se em consolidação como especialização a área de atuação para os profissionais da psicologia. O psicólogo do esporte é muito importante no trabalho com os atletas de todas as modalidades esportivas, sem fazer distinções, e mais importante ainda com atletas de alto rendimento. Isso porque se sabe que no esporte de alto rendimento os atletas sofrem muito com desgaste físico e mental para alcançar o objetivo de chegar ao ponto mais alto do pódio, de forma que o treinamento, a sociedade, a família e o próprio atleta cobram muito para que o mesmo possa atingir o seu 100% de preparo para a competição.

O atleta sofre muitas pressões e exigências durante o período de treinamento, e isso influencia os o mesmo em suas emoções e sentimentos como medo, ansiedade e estresse, mas também podem ser prejudiciais ao desempenho do atleta na competição. O psicólogo do esporte tem um papel fundamental no esporte, auxiliando o atleta no controle desses sentimentos e ajudando a controlar o medo, a ansiedade e o estresse.

A cobrança da sociedade, dos treinadores, da família e muitas vezes do próprio atleta acabam por influenciar de forma negativa o atleta, fazendo surgir os sentimentos acima, fazendo com que o atleta tenha um desempenho ruim na competição. A vontade de chegar ao topo faz com que o atleta queira treinar pesado cada vez mais, e essa sobrecarga de treinos e de exigências - e muitas das vezes o próprio atleta impõe - acaba por fazer surgir esses sentimentos que influenciam de forma negativa o desempenho do atleta.

Nas competições o medo pode surgir no atleta e é comum que venha acompanhado da ansiedade. Esse medo pode estar relacionado com a preocupação do atleta em ter se preparado direito. É comum entre atletas profissionais de alto rendimento ouvir a frase “101% preparado”, e isso mostra o quanto esse atleta tem a preocupação de estar bem preparado para a competição, de modo que o medo pode surgir exatamente por esta preocupação de não estar bem preparado para competir.

O medo afeta negativamente o psiquismo do sujeito, no dia a dia da pessoa acontece em grau negativo através da quantidade de acontecimentos negativos que se impõem, ou seja, acontecimentos que geram o sentimento de medo, o que pode em grandes proporções acometer a Síndrome relacionada ao medo, conhecida como “Síndrome do Pânico”.

O nível de medo, ansiedade e estresse depende de qual esporte o atleta pratica, pois nos esportes individuais esses índices são mais frequentes, justamente porque o atleta não tem com quem contar na hora da competição a não ser com ele mesmo - diferente dos esportes coletivo, onde o desempenho do atleta não depende somente dele, mais também do grupo todo.

A influência da sociedade também pode ser bastante negativa através dos fãs e da própria mídia, que colocam o atleta como um ser invencível. Muitas vezes, para o atleta manter esse *status*, ele precisa se sair bem, vencer todas as competições, e o medo que o atleta sente em perder - não só a competição, mas também os status de celebridade acabam por fazer surgir à ansiedade e o estresse, muitas vezes atrapalhando o atleta em seu desempenho.

Diante disso, fica evidente a importância do profissional da psicologia dentro do esporte, trabalhando diretamente com atletas para auxiliar no seu desempenho e nas questões relacionadas ao medo, *stress* e ansiedade no esporte, dentre outras questões que podem influenciar o atleta em seu desempenho. O profissional deve estar bem preparado para compreender o funcionamento do psiquismo, trabalhando conforme a ética profissional que rege a psicologia. Vale frisar que é importante que o psicólogo que deseja seguir dentro do esporte busque a qualificação profissional, realizando uma especialização na área da psicologia esportiva para que esteja apto a realizar um excelente trabalho e ajudar atletas em seus desempenhos e na qualidade de vida dos mesmos.

REFERÊNCIAS

BARA FILHO, Maurício Gattás; GARCIA, Félix Guillén. Motivos do abandono no esporte competitivo: um estudo retrospectivo. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 4, p. 293-300, 2008.

Disponível em: <http://www.revistas.usp.br/rbeferticle/view/16704>.

BARA FILHO, Maurício Gattás; RIBEIRO, Luiz Carlos Scipião. Personalidade e esporte: uma revisão. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 13, n. 2, p. 101-110, 2008.

Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/view/631>

BARBANTI, Valdir. O que é esporte?. **Revista brasileira de atividade física & saúde**, v. 11, n. 1, p. 54-58, 2012.

Disponível em: www.ceap.br/material/MAT25082011155743.pdf

BROCHADO, Monica Maria Viviani. O medo no esporte. **São Paulo: UNESP**, v. 3, 2002.

Disponível em: www.rc.unesp.br/ib/efisica/motriz/08n2/Brochado.pdf

BUENO, José Lino Oliveira; DI BONIFÁCIO, Marco Antonio. Alterações de estados de ânimo presentes em atletas de voleibol, avaliados em fases do campeonato. **Psicologia em Estudo, Maringá**, v. 12, n. 1, p. 179-184, 2007.

Disponível em: www.scielo.br/pdf/pe/v12n1/v12n1a20

CARVALHO, T. de et al. Posição oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: atividade física e saúde. **Rev Bras Med Esporte**, v. 2, n. 4, p. 79-81, 1996.

Disponível em: www.cirurgiadejoelho.med.br/wp-content/.../ATIVIDADE-FÍSICA-E-SAÚDE.pdf

COIMBRA, Danilo Reis et al. Importância da psicologia do esporte para treinadores. **Conexões**, v. 6, 2008.

Disponível em: www.scielo.br/pdf/pe/v12n1/v12n1a20

CRUZ, Jaume. Desarrollo histórico y perspectivas de la Psicología del Deporte en España. **Revista de psicología del deporte**, v. 1, n. 1, 1992.

Disponível em: www.rpd-online.com › Início › Vol. 1, Núm. 1 (1992) › Cruz

CRUZ, José Fernando A. Técnicas e estratégias de controlo do stress e da ansiedade na competição desportiva. **Manual de Psicologia do Desporto**, p. 567-599, 1996.

Disponível em: <https://repositorium.sdum.uminho.pt/.../manual-cruz-tecnicas%20e%20estrategias%20...>

DA SILVA, Mauro Menegolli Ferreira et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. **Journal of Physical Education**, v. 25, n. 4, p. 585-596, 2014.

Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?pid=S1983-30832014000400585&script=sci.

FABIANI, Marli Terezinha. Psicologia do Esporte: A ansiedade e o estresse pré-competitivo. **Elaborado em julho de**, 2009.

Disponível em: www.pucpr.edu.br/eventos/educere/educere2008/anais/pdf/182_454.pdf

FIORESE VIEIRA, Lenamar et al. Psicologia do esporte: uma área emergente da psicologia. **Psicologia em estudo**, v. 15, n. 2, 2010.

Disponível em: www.scielo.br/pdf/pe/v15n2/a18v15n2

GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **PsicoUSF**, v. 12, n. 2, p. 301-307, 2007.

Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?pid=S1413-82712007000200018&script=sci...tIng.

HOLLWEG DIAS, Mariana; ANDRÉ DE SOUSA, Edson Luiz. Esporte de alto rendimento: reflexões psicanalíticas e utópicas. **Psicologia & Sociedade**, v. 24, n. 3, 2012.

Disponível em: www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822012000300026&script=sci...tIng...

LAVOURA, Tiago Nicola; DE CASTRO MELO, Cíntia Cristina; MACHADO, Afonso Antônio. Estados emocionais na prática esportiva-relações entre medo

e vergonha no contexto esportivo. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 15, n. 3, p. 79-86, 2008.

Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/viewFile/763/766>

MATIAS, Cristino Julio; GRECO, Pablo Juan. Cognição & ação nos jogos esportivos coletivos. **Ciências & Cognição**, v. 15, n. 1, p. 252-271, 2010.

Disponível em: pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806..

Murad, Mauricio. Sociologia e Educação Física: diálogos, linguagens do corpo, esportes. Rio de Janeiro: FGV, 2009.

Disponível

em:

<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/download/.../5411>

PODOLAN, Karime et al. PSICOLOGIA DO ESPORTE. **Anais da Jornada Científica dos Campos Gerais**, v. 15, 2017.

Disponível em: <https://www.ceppe.com.br/psicologia-do-esporte>

PUJALS, Constanza; VIEIRA, Lenamar Fiorese. Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. **Journal of Physical Education**, v. 13, n. 1, p. 89-97, 2008.

Disponível em: www.periodicos.uem.br > Capa > v. 13, n. 1 (2002).

ROMÁN, Sonia; SAVOIA, Mariângela Gentil. Pensamentos automáticos e ansiedade num grupo de jogadores de futebol de campo. **Psicologia: teoria e prática**, v. 5, n. 2, p. 13-22, 2003.

Disponível em: editorarevistas.mackenzie.br > Capa > v. 5, n. 2 (2003) > Román

RUBIO, Katia. Ética e compromisso social na psicologia do esporte. **Psicologia Ciência e Profissão**, v. 27, n. 2, 2007.

Disponível em: pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414...

RUBIO, Kátia. O imaginário da derrota no esporte contemporâneo. **Psicologia & Sociedade**, v. 18, n. 1, 2006.

Disponível

em:

[www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822006000100012&script=sci...tlng...)

[71822006000100012&script=sci...tlng...](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0102-71822006000100012&script=sci...tlng...)

SAMULSKY, D. Psicologia do esporte: Conceitos e novas perspectivas. 2ª Edição. 2009.

Disponível

em:

https://books.google.com/books/about/Psicologia_do_esporte.html?hl=pt-BR&id...

STEFANELLO, Joice. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 7, n. 2, p. 232-244, 2007.

Disponível em: www.fade.up.pt/rpcd/_arquivo/artigos_soltos/vol.7_nr.2/1-11.pdf

TORREGROSA, Miquel; SANCHEZ, Xavier; CRUZ, Jaume. El papel del psicólogo deportivo en el asesoramiento académico-vocacional del deportista de élite. **Revista de psicología del deporte**, v. 13, n. 2, 2007.

Disponível em: <https://ddd.uab.cat/pub/revpsidep/.../19885636v13n2p215.pdf>

ANEXOS