

Artigo Original

Os estados emocionais e a importância do treinamento psicológico no esporte

Tiago Nicola Lavoura¹
Marcelo Callegari Zanetti²
Afonso Antonio Machado²

¹ NEPEF da Universidade Vale do Rio Doce, MG, Brasil

² Departamento de Educação Física –IB/Unesp Rio Claro, SP, Brasil

Resumo: O treinamento desportivo configura-se como uma das mais importantes formas de se alcançar a maestria esportiva, o qual, engloba a preparação física, técnica, tática e psicológica, que muitas vezes acaba sendo negligenciada. Por isso, buscamos investigar os estados emocionais presentes na prática esportiva, bem como, a importância do treinamento psicológico na *performance*. Esta pesquisa utilizou como método o estudo de caso de um atleta de alto nível da modalidade canoagem *slalom*. Para a coleta dos dados optou-se pela técnica de história de vida, investigada por meio de uma entrevista semi-estruturada, com posterior análise de conteúdo. Como resultados pudemos constatar a presença de diferentes emoções (positivas e negativas) na prática esportiva investigada, as quais poderiam influenciar diretamente a performance esportiva deste indivíduo. Tal constatação nos permite afirmar a necessidade do emprego do treinamento psicológico para que este tipo de atleta possa alcançar maior rendimento e equilíbrio psíquico e físico.

Palavras-chave: Emoções. Psicologia. Educação Física e Treinamento.

The emotional states and the importance of psychological training in the sport

Abstract: The sports training sets itself as one of the most important ways to achieve mastery sports, which includes the physical preparation, technical, tactical and psychological, that often ends up being neglected. Therefore, we tried to investigate the emotional states present in practice sports, and the importance of psychological training in performance. This search method used as a case study of an athlete of high level of the sport slalom canoeing. For data collection chosen by the technique of life history, investigated through a semi-structured, with subsequent analysis of content. As results we have seen the presence of different emotions (positive and negative) in practice sports investigated, which could directly influence the performance of individual sports. This finding allows us to affirm the necessity of employment of psychological training for this type of athlete can achieve greater efficiency and mental and physical balance.

Key Words: Emotions. Psychology. Physical Education and Training.

Introdução

Segundo Granell e Cervera (2003), a disposição do esportista para alcançar determinadas metas é conseqüência de um estado dinâmico caracterizado pelo nível alcançado por um atleta em relação à sua capacidade física e psíquica, pelo grau de aperfeiçoamento e por suas capacidades de execução e domínio de habilidades.

Para Bompa (2002), durante o treinamento, o atleta reage a vários estímulos, alguns dos quais podem ser previstos com mais exatidão do que outros, com base na coleta de informações fisiológicas, biomecânicas, psicológicas, sociais e metodológicas, o que requer do treinador um instrumental científico para garantir que o processo de treinamento seja ancorado em

avaliações objetivas que meçam a reação do atleta à qualidade e à carga dos exercícios, podendo-se, assim, planejar de modo apropriado os futuros programas. Porém, o treinamento esportivo não é um hábito da civilização contemporânea, já que, na antiguidade clássica treinava-se sistematicamente para atividades militares ou olímpicas. Já, atualmente, os atletas preparam-se para atingir um objetivo específico, melhorando as funções orgânicas e suas habilidades e capacidades de trabalho, bem como, desenvolver fortes traços psicológicos que permitam com que os mesmos enfrentem tarefas árduas.

Ainda para Bompa (2002), o treinamento psicológico é necessário para assegurar um desempenho físico elevado, melhorando a

disciplina, a perseverança, a força de vontade, a confiança e a coragem. Para Samulski (2002), o objetivo do treinamento psicológico é desenvolver e melhorar as habilidades e competências psicológicas (cognitiva, motivacional, emocional e social) de atletas, técnicos e equipes, por meio da aplicação de técnicas e programas de treinamento psicológico, tendo como principais objetivos: desenvolver e melhorar as capacidades cognitivas, emocionais, motivacionais e sociais de atletas e técnicos; estabilizar o comportamento emocional durante a competição (autocontrole emocional); acelerar e otimizar o processo de reabilitação e recuperação e melhorar os processos de comunicação (liderança e comunicação).

Para Buceta (2003), o objetivo da preparação psicológica dos atletas inclui a aplicação rigorosa de estratégias apropriadas, a fim de alcançar um determinado estado psíquico que contribua efetivamente para o rendimento. Tal preparação supõe a manipulação de variáveis psicológicas como a motivação, a autoconfiança, a atenção, entre outros, com o objetivo de conseguir o rendimento esportivo e pessoal mais apropriado para cada momento (treinamentos, competições, períodos de descanso, etc.). Para este mesmo autor, existem três grandes áreas de trabalho psicológico no esporte de competição:

- - **Área de treinamento:** no qual o objetivo principal é contribuir e ensaiar as possibilidades de rendimento dos atletas, ajudando a incrementar e acertar os diversos recursos;
- - **Área de competição:** em que se trata de colaborar para que os atletas coloquem em prática as habilidades que dominam sobre as condições estressantes da competição;
- - **Área de apoio ao treinamento e competição:** que inclui ações que possam contribuir para otimizar o rendimento, tanto no treinamento como na competição, principalmente, por meio da comunicação interpessoal, o funcionamento do grupo, a prevenção e reabilitação de lesões e o ajuste do equilíbrio psicológico.

Ainda para Buceta (2003), ao contrário do que pensam algumas pessoas, o trabalho psicológico não é algo que serve, unicamente, para os atletas com problemas emocionais ou alterações psicológicas de qualquer tipo, mas, se constitui como um ramo da preparação global do atleta, igual à preparação física, ao treinamento técnico

e tático. Parece claro que o rendimento do atleta deve ser, em geral, o principal objetivo do trabalho psicológico no contexto do esporte de competição, porém, deve-se considerar o atleta um ser humano, ajudando-o a aproveitar a experiência esportiva em um sentido mais amplo que o rendimento, enfrentando, de maneira saudável, os riscos e problemas psicológicos que podem originar-se das exigências do esporte de competição, além de, ajudar a promover uma pessoa equilibrada, satisfeita e feliz, sem que se desvie a atenção do objetivo principal do atleta de competição: o alto rendimento.

Porém, para Weinberg e Gould (2001), o treinamento das habilidades psicológicas é, freqüentemente, negligenciado pela maioria das equipes e atletas, devido à falta de conhecimento, à percepção de falta de tempo ou à crença de que habilidades psicológicas são inatas e não podem ser ensinadas, o que, a nosso ver, configura-se como um gravíssimo erro, já que as questões psicológicas estão presentes em todas as sessões de treinamento e competições, faltando apenas um adequado direcionamento das ações para que elas sejam efetivamente resolvidas.

Por outro lado, ao considerarmos a preparação psicológica, devemos estar cientes de que ela deverá estar intimamente ligada aos aspectos estruturais da equipe e da competição esportiva que se deseja participar, já que é, fundamental, estabelecer os objetivos a curto prazo da equipe, sendo os mesmos, realizáveis e concretos, além de, estabelecer uma direção para os esforços e reavaliá-los freqüentemente. Tal consideração é fundamental, já que, muitas vezes, as equipes acabam estabelecendo objetivos não condizentes com sua estrutura, o que pode levar a frustrações e a resultados pífios (JUDO QUEBÉC, 2007).

Seguindo esta mesma vertente, para Martínez, Bonet e Encinas (1998), a maioria dos programas dirigidos para melhorar o rendimento esportivo deve utilizar um conjunto de técnicas para desenvolver as habilidades psicológicas dos atletas: relaxamento, programação de objetivos a curto e longo prazo, imaginação, controle da atenção, auto-instrução e outras técnicas cognitivas. Tal constatação deve-se ao fato de que os atletas de alto nível têm um forte compromisso com o esporte que praticam, seus treinamentos são melhores qualitativamente, os

objetivos são claros, há emprego de técnicas de imaginação e planificação pré-competitiva e competitiva, há controle das distrações, há reconhecimento das situações de pressão e aceitação das mesmas como algo normal, e adequada avaliação da competição, diferenciando uma boa e má atuação.

Todas as questões pertinentes ao treinamento psicológico abordadas anteriormente são fundamentais para que possamos discutir sobre as questões relativas aos estados emocionais presentes na prática esportiva, neste caso, voltada para um atleta de alto rendimento, bem como, a importância do treinamento psicológico para a otimização da *performance* destes indivíduos.

Levando-se como base estas reflexões, o objetivo deste artigo é investigar os estados emocionais presentes na prática esportiva, bem como, a importância do treinamento psicológico na *performance*.

Procedimentos metodológicos

Esta pesquisa utilizou como método o estudo de caso (BRUYNE et al., 1991), tendo, portanto, um caráter particular de resultados, que não deve ser considerado generalizado. Não obstante, o método aqui desenvolvido é importante, por levar em conta os aspectos emocionais do participante, analisando aspectos da subjetividade que permeiam uma lógica dialética com o contexto social.

A técnica utilizada para a coleta das informações foi a de história de vida (VIEIRA, 2001), a qual vem sendo empregada consideravelmente nas ciências humanas, em especial, nas áreas de antropologia, psicologia e sociologia. No âmbito da psicologia do esporte, porém, são encontrados poucos trabalhos científicos que utilizam tal técnica para o desenvolvimento de suas pesquisas.

Esta técnica permite resgatar todo o percurso da vida do sujeito, examinando os caminhos trilhados desde o início, desvelando a história a partir dos depoimentos enunciados pelos participantes, analisando e descobrindo pontos interessantes, para que os objetivos da pesquisa em questão sejam alcançados.

A entrevista, neste caso, do tipo semi-estruturada, por meio da técnica de história de vida, apesar de utilizar a análise do subjetivo do

indivíduo, acaba também estudando a questão social. Isso porque as indagações realizadas por parte do pesquisador não analisam os sujeitos como se estivessem isolados socialmente, mas, ao contrário, os compreendem como um processo, no qual serão produto e produtor da sociedade em que vivem.

Dessa forma, Cipriani (1988) e Queiroz (1988) afirmam que é impossível separar as características culturais, sociais, tecnológicas e outras, presentes nos relatos, do período e da sociedade em que os indivíduos participantes vivem, permitindo, assim, que o estudo não se centralize somente nos sujeitos, mas também, no período e na sociedade em questão.

A análise dos relatos orais foi realizada por meio da análise de conteúdo temático (RICHARDSON, 1999), procurando-se descobrir o sentido da mensagem, reescrevendo um fragmento do discurso, tentando extrair seu significado, de acordo com o problema pesquisado.

Participou deste estudo um atleta da modalidade canoagem *slalom*, o qual é considerado o melhor atleta da sua modalidade em atividade no país, conforme *ranking* da Confederação Brasileira da Canoagem – CBCa (2005, 2006, 2007)¹. Nesta atividade esportiva, os sujeitos precisam superar os obstáculos que a própria natureza apresenta, como a correnteza dos rios, os desníveis, as pedras, os refluxos, os remansos, entre outros. Não obstante, o fluxo e a vazão de água fazem com que cada rio apresente uma determinada característica diferente, assim como, sua profundidade, largura e extensão. Além destes obstáculos naturais, os atletas precisam encarar alguns obstáculos artificiais, transpondo balizas em um trecho do rio que pode variar entre 400 e 600 metros.

Em competições oficiais, uma pista (o percurso cujo atleta realizará) pode ser construída contendo de 18 a 25 portas, sendo estas constituídas por balizas suspensas por arames, amarrados a postes transversalmente aos rios. As balizas podem ser transpostas ou negociadas no sentido favorável à correnteza do rio (balizas de frente, nas cores verde e branco), ou no sentido contrário à correnteza do rio (balizas de remonta, nas cores vermelho e branco). A cada toque do atleta, embarcação ou

¹ Disponível em www.cbca.org.br

remo nas balizas, tem-se um acréscimo de 2 segundos no tempo (por toque), e a não ultrapassagem em uma porta (duas balizas constituem uma porta), ou a ultrapassagem no sentido contrário, culmina em um acréscimo de 50 segundos no tempo do canoísta. O resultado final é obtido pela soma de duas descidas obrigatórias e penalizações, caso ocorram.

A complexidade da realização do percurso é tão grande no *slalom*, que os atletas precisam analisar o posicionamento de cada porta, relacionando-as com as características daqueles determinados trechos dos rios (por exemplo, uma baliza de remonta pode estar colocada em cima da espuma de um refluxo), assim como estudar o posicionamento do barco para a realização da porta, o encaixe do remo na água (mais verticalmente ou mais horizontalmente), as inclinações laterais e longitudinais para a estabilização da navegação da embarcação, linhas gerais e específicas do percurso, trechos dos rios em que utilizarão mais a parte técnica, aproveitando os fluxos da água, trechos de *sprint* (aceleração e aumento da frequência de remadas), entre outros.

Antes da entrevista, este participante foi informado sobre todas as etapas da mesma, assim como tomou conhecimento dos objetivos e fins do estudo, e assinou o Termo de Consentimento Livre Esclarecido.

Resultados e Discussão

Por meio da análise da história de vida, pode-se perceber que este participante, desde sua infância, já tinha um interesse pelo esporte, o qual atualmente é destaque nacional, afirmando que suas brincadeiras já envolviam brinquedos e jogos com caiaques e com o próprio rio:

[...] eu já brincava de barquinhos, de fazer caiaques de brinquedos, e, quando chovia, normalmente as estradas, as beiras de estradas, na minha cidade elas alagavam, e eu soltava os meus barquinhos ali, então eu sempre tive uma atração pela canoagem.

E também brincava de bóia, bóia de carro, essas câmeras de carro, a gente enchia, eu fazia um remo de madeira pequenininho, e eu descia os rios com meus amigos, com meu irmão e familiares.

Já, em relação a sua iniciação esportiva, o atleta afirmou que a figura do irmão foi fundamental para que o mesmo conhecesse o esporte (a canoagem), pois foi ele quem iniciou primeiramente na modalidade, e este sujeito o

acompanhava nos treinos, começando a se interessar pela canoagem dessa forma:

[...] até um dia, meu irmão comprou um caiaque, se chama "surfinho", é comum onde que eu mora, na minha terra, ele se chama "surfinho", é um barco bem antigão, só pra brincadeiras, e ele começou, e eu acompanhava ele, eu ajudava ele a levar o barco, até a margem do rio. E um dia, [...] eu sempre acompanhava ele nos treinos dele, no clube, da Asteca, e eu recebi um convite dos atletas da Asteca pra ingressar na escolinha, né. Foi lá então que eu comecei e me dediquei até hoje.

O participante também afirmou, em suas narrativas, que as primeiras experiências em competições serviram como fonte de motivação para a continuidade no esporte, conforme seu relato:

Eu acho que de repente foi as competições, e com os títulos já, nas categorias iniciantes, tal, sempre fez com que eu me dedicasse mais, então eu fui crescendo e aperfeiçoando mais, não largando, cada dia, cada dia mais querendo mais, então eu tô até hoje assim.

Este indivíduo também afirmou que, além dos primeiros resultados positivos nas competições, as viagens e os momentos que passava com os amigos de clube foram muito positivos, fato que também o levou a permanecer no esporte:

[...] eu fui saindo da minha cidade, uma coisa nova pra mim, que eu tive a oportunidade de conhecer vários lugares, naquela época eu não [...] eu não pensava muito em resultado. Só queria mais era competir, tá no meio dos amigos e me divertir também. Tanto me divertir fora, na viagem, como divertir dentro da água, com meu barco, né. Mas me diverti [...], eu lembro que eu me diverti bastante, com todos os meus amigos do meu clube, me diverti muito [...], foi muito legal.

Já no começo da entrevista, o participante narrou um momento de sua carreira muito importante para ele, a saber, a sua participação nos Jogos Olímpicos de Sidney, em 2000, quando conquistou a vaga olímpica, fato que assume ser o mais importante da sua carreira:

Um fato que me marcou muito, na minha carreira, de emoção, de um sentimento positivo, foi no ano de 2000, quando eu fui [...] fui classificado para os jogos Olímpicos de Sidney, sendo o único brasileiro na modalidade canoagem slalom a competir nessa olimpíada.

E só tive coisas boas, todas positivas, muitas emoções, desde a saída da minha casa, até a volta, após Jogos Olímpicos. Isso foi uma coisa assim que marcou e com certeza até hoje eu não esqueço e com certeza não vou esquecer, e vou ter muita coisa pra contar sobre isso, pra filhos [...] e muitas pessoas assim.

Eu tava muito feliz, já contente por poder estar lá, só de poder estar lá eu já tava muito contente, claro que eu queria fazer uma grande competição, mas eu sabia que era muito difícil,

mas eu fiquei muito feliz por estar lá, e com certeza eu dei o melhor de mim pra acontecer isso. Com certeza os jogos Olímpicos de 2000 foi meu ápice, né, foi a maior.

Até então, pode-se perceber, pela narrativa do sujeito, acontecimentos e situações no esporte que podem despertar no sujeito sentimentos e emoções positivas, como o incentivo da família (no caso, principalmente do irmão), relacionamento com novos amigos de equipe, viagens, competições e resultados positivos.

De acordo com Weinberg e Gould (2001), o ambiente social é um dos aspectos fundamentais para a adesão no esporte e a vivência positiva proporcionada pela atividade física e esporte, juntamente com o apoio da família e o relacionamento com amigos são fatores extremamente importantes para a prática e permanência no contexto esportivo.

Machado (2006) salienta ainda a importância da família na vida de uma criança, sendo, a primeira, o primeiro contato social do sujeito no mundo, influenciando assertivamente o processo de facilitação social e de inserção em diversos contextos ambientais.

As primeiras experiências em competições, tanto as nacionais como as internacionais, podem ser consideradas como fatores que levaram o participante a vivenciar sentimentos e emoções positivas, nos quais, as vitórias e bons resultados nas primeiras competições das carreiras esportivas, consideradas, neste estudo, como as experiências de êxito, assim como, viagens para as competições, o conhecimento de lugares novos, o relacionamento com os amigos no ambiente de competição, entre outros, foram relatados pelo sujeito como fatores importantes em sua vida atlética.

Todos esses aspectos citados pelo participante podem ser considerados como um reforço ou uma recompensa, levando-o a sentimentos positivos e a aumentar seus estímulos e vontades de participação e frequência. Isto pode ser notado pelos relatos, quando o mesmo se refere a essas situações como fontes motivacionais para a continuidade no esporte, o aumento pelo gosto e pela intensidade com que costumava frequentar as aulas, e a participação frequente em competições.

Conforme Weinberg e Gould (2001), um importante reforço para a continuidade positiva no esporte pode ser alcançado pelo método de

feedback. Neste estudo, pudemos perceber que, possivelmente, o *feedback* positivo que o participante recebia em suas práticas, vivenciadas pelas experiências em competições, conforme constatado em sua fala, como o reconhecimento por parte de familiares e amigos, e até mesmo do técnico e companheiros da própria modalidade, em momentos positivos de vitórias em competições e classificações para campeonatos internacionais, como campeonatos mundiais e Jogos Olímpicos, foram fontes de estímulo para o aparecimento de diversas emoções positivas para o participante da pesquisa.

Não obstante, no decorrer da entrevista, foram surgindo relatos de passagens marcantes, na história de vida atlética deste sujeito, as quais o levaram a sentimentos julgados por ele como negativos. Este atleta afirmou que, em muitas situações no esporte, se sente tenso, devido à pressão pelos resultados, pressão esta que ele mesmo impõe, por querer sempre estar no primeiro lugar:

Bom, com certeza eu já passei, já passei, passo ainda, [...] e acho que sempre vou passar, né, essas tensões, porque, porque [...] mais em competições, porque eu sempre quero ser o primeiro, eu quero ser o primeiro. Então existe uma tensão sim, por ter um resultado muito bom, acho que essa é a maior preocupação minha que faz eu ficar tenso um pouco.

O participante afirmou que a pressão que o faz ficar tenso é exercida por ele mesmo, ou seja, uma espécie de auto-cobrança, mas o mesmo chegou a relatar, brevemente, que existe, algumas vezes, uma pressão por parte de dirigentes:

Aqui no Brasil, com certeza também fico bastante tenso antes da competição, porque entro na água pra ser o melhor, então acho que, se eu não [...] essa meta de ser o melhor, com certeza, isso faz com que eu fique um pouco tenso e me pressione um pouco, eu boto uma pressão em mim mesmo então. Essa pressão é mais minha assim, mas também tem por outros motivos, né, o motivo principal qual, eu quero ser o melhor sempre. Eu quero ser o melhor sempre, enquanto eu estiver remando, competindo, na minha categoria, na C1 (canoas individuais), eu gostaria, e quero, quero ser o melhor até eu terminar minha carreira, entendeu. Então por isso que vem essa pressão um pouco acho em mim também [...], uma pressão um pouco dos dirigentes também, pode se dizer que sim, e uma pressão mais minha pressão.

O participante também relatou sentir sensações, consideradas negativas, devido à importância da competição. No caso deste atleta,

as competições internacionais são as maiores causadoras destes sentimentos e emoções, gerando certa insegurança e baixa autoconfiança:

[...] aqui no Brasil eu tenho resultados muito expressivos, e lá fora eu compito com outro pessoal, com outro nível técnico, um outro parâmetro. No Brasil a gente faz competições muito boas, por tar em casa, talvez seja um pouco mais fácil, os atletas sejam [...], não tenham um nível tão alto como tem lá fora. Mas, quando a gente chega lá fora eu não posso errar, eu não posso cometer erros durante o meu percurso pra ser o melhor. [...] Antes de começar a competição, a gente se bota lá baixo diante dos outros demais atletas, e isso eu acho que é um fato [...] um fato ruim pra mim, entendeu, que eu ainda não consegui mudar isso.

Ainda sobre as competições internacionais, este atleta narrou como se sentiu diante da competição mais importante da carreira dele, a prova dos Jogos Olímpicos, comentando sobre toda a pressão e os sentimentos negativos que a mesma influencia, o que faz perceber a necessidade de um trabalho psicológico com atletas de alto nível:

[...] todas as olimpíadas estão sendo televisionadas, né, passando ao vivo, muitos, milhões de brasileiros tá acompanhando, tanto como amigos, familiares, e outras pessoas que eu nem conheço, mas estava ali, estão assistindo por mim. Então fiquei muito nervoso, e também lá eram 3.000 pessoas, expectadores assistindo a prova. E eu não [...] eu lembro que eu não queria errar, eu queria ter uma boa colocação, mas sabia que era muito difícil a competição, e eu tava muito nervoso, e não queria errar na competição.

Falando sobre a prova, eu confesso que eu tava um pouco nervoso, né, por ser uma competição [...] por ser um Jogos Olímpicos. [...] Bom, eu tava um pouco nervoso antes da largada, momentos antes, ali, talvez 1 dia antes, 2 dias antes, e até o momento de pegar o meu barco, colocar ele na água, e ir pra largada. Mas é [...] mas tava um pouco assim ansioso, um pouco nervoso antes da competição, preocupado, né, mas, mais ansiedade.

Para este sujeito, a competitividade, ou seja, o nível altíssimo das competições e dos atletas, em especial, as internacionais, e algumas adversidades da prova em si, acaba por despertar neste indivíduo um sentimento de insegurança e falta de confiança, principalmente, quando ele se depara com competidores de nível mais alto que o dele:

Eu não chego lá fora com [...] eu não considero [...] não me considerando num estágio mais alto, que eu posso. [...] Por que que antes da competição eu penso que eu tô lá embaixo, que eu [...] que eu não tenho chance [...]. Então, isso é o principal fato assim, competindo lá fora. [...] É um ponto que eu não consegui mudar dentro

de mim ainda, que eu tenho que trabalhar muito pra mudar ainda, entendeu, talvez acreditar mais em mim, eu acreditar em mim mesmo, uma coisa que ainda ta faltando pra mim.

Conforme relatos do participante, algumas situações no esporte, dentre elas a cobrança, a pressão por resultados, a própria competição em si e a busca por resultados, os quais só podem ser alcançados pela superação de adversários de alto nível de desempenho e, ainda, resultados negativos, podem despertar emoções, julgadas por ele como negativas.

Weinberg e Gould (2001) apresentam em seus trabalhos diversos relatos de que a cobrança é um fator muito negativo na prática esportiva, especialmente se ela for excessiva. A cobrança própria, ou auto-cobrança, para estes autores, advém da vontade dos atletas em vencer seus adversários para desfrutarem da vitória. Entretanto, esta vontade resulta em um perfeccionismo muito grande, ocasionando uma pressão muito intensa dos próprios atletas pela vitória e pelo sucesso.

Por outro lado, a cobrança extrínseca também foi relatada pelo participante, e também, apontada como fator negativo. Weinberg e Gould (2001) evidenciam que, quando os atletas são colocados em experiência de tremenda pressão psicológica, tal situação resulta, possivelmente, em um estresse, fruto da necessidade de vencer, na tentativa de agradar os outros (pais, técnicos, dirigentes, torcidas) e sentir-se valorizado. Em alguns casos, tal pressão gera nos atletas insatisfação, podendo chegar inclusive à síndrome do *burnout*².

No esporte de alto nível, a competição acirrada e a busca pela vitória fazem com que os indivíduos se encontrem em um estado de tensão muito grande, pois os mesmos se envolvem em disputas e rivalidades entre eles e consigo próprios. Esse estado de tensão é um gerador de estresse, e se tal não for gerenciado, pode levar os atletas a situações negativas de desempenho e saúde. Samulski (2002) afirma que os estímulos estressores da *performance*, como super-exigência, sub-exigência, falha, crítica, censura e elevada responsabilidade, podem causar conseqüências desastrosas nos atletas, estímulos estes recebidos por eles por meio da

² O *burnout* (que em português significa exaustão) é explicado por Weinberg e Gould (2001) como sendo uma resposta psicofisiológica de esgotamento, resultado de esforços freqüentes e, muitas vezes, extremos.

cobrança, interna ou externa, pela busca constante pelo resultado positivo e pela alta *performance*.

A cobrança pelo resultado pode ocorrer devido ao medo dos atletas de serem avaliados negativamente acerca de suas capacidades e habilidades por outras pessoas, afirma Roffé (1999). Este medo de ser avaliado negativamente, pelo temor às críticas negativas que os atletas possam vir a receber, também foi encontrado nos estudos de Santiago e González (2002). Machado (2006) também afirma que a cobrança por partes dos técnicos ou dirigentes, que ocasionam tensões nos atletas durante a prática competitiva, pode tornar-se, para eles, um sentimento de medo.

Já se sabe que a importância da competição possui um peso muito grande para os atletas na prática esportiva, isso porque esses indivíduos atribuem maior importância àquilo que de mais valioso está em jogo. Nesse sentido, quanto mais importante for a competição, quanto maior for a importância e a necessidade de um resultado positivo, maior poderá ser o nível de ansiedade estado de um atleta, maior o seu estado de nervosismo e maior o grau de apreensão para o mesmo. A relação entre sensações, sentimentos e emoções negativas e a importância daquilo que está em jogo também é discutido por Machado (2006), Magill (1984) e Viscott (1982).

Os resultados negativos em competições também foram relatados pelo participante da pesquisa como geradores de sentimentos e emoções negativas, como tristeza, desânimo, frustração e decepção. Os atletas estão constantemente convivendo com a derrota, pois somente um pode sair vencedor de uma competição. Em casos como esses, o técnico deveria ser o maior motivador, para que os mesmos não encarem a derrota como humilhante e sim, como um aprendizado.

Neste sentido, conforme afirma Barbanti (2005), o reforço positivo do treinador é fundamental para a aprendizagem do fato em si e também para a motivação. Este autor, assim como Weinberg e Gould (2001), afirmam que os líderes (os treinadores) deveriam utilizar de *feedback* positivo para lidar com a derrota e o fracasso, para que os atletas não se sintam martirizados com emoções negativas advindas da derrota e do erro.

Dentre as emoções relatadas pelo indivíduo, uma pareceu ser bastante relevante no que tange às emoções na prática esportiva: o medo no esporte. Este participante afirmou que, em várias situações da sua prática no contexto esportivo, já vivenciou esta emoção, considerada por ele como negativa:

Bom, medo para mim acho que é uma coisa muito ruim, né, que eu não gostaria de ter nunca, mas a gente sempre tem, né, na nossa vida, tanto na vida pessoal quanto na vida esportiva também, com certeza, já tive vários momentos de medo também.

Mas o medo com certeza ele me acompanhou, é [...] já a mais [...] de uns dez anos, em todas as competições, que tem uma, que eu boto uma meta naquela competição, se ela é importante ou não, e com certeza o medo me acompanha comigo.

Para este atleta, o medo é relacionado com o sentimento de incapacidade, de dúvida quanto a atingir alguma meta ou desafio. Transcrevendo as palavras do entrevistado:

[...] medo de [...], mais o medo assim [...] de [...], aquela insegurança, o medo de errar, de errar no meu esporte, isso é o principal medo que eu sinto.

[...] eu sei que eu sou capaz, eu sei que eu tenho potencial pra fazer aquilo, mas ao mesmo tempo eu tenho aquele medo de não conseguir realizar esses conceitos. O sentimento desse medo de errar eu sempre, ele sempre acompanhou comigo no meu esporte, né”.

A relação entre os sentimentos de medo e confiança e eficácia parece tornar-se clara nesta pesquisa, aparentemente permutando uma relação dialética entre, de um lado medo, e, do outro, confiança e eficácia. Os relatos nos levam a sugerir que, quanto maior o medo, menor a confiança e a eficácia no desenrolar das ações, dentro deste contexto esportivo.

Conforme afirmações de Machado (2006), a autoconfiança atua positivamente no combate ao sentimento do medo, pois ela permite que os indivíduos tenham uma possibilidade maior de experimentar emoções positivas, favorece a concentração, aumenta o esforço destinado à tarefa e fortalece a focalização de estratégias.

Para Bandura (1995), a auto-eficácia é o maior fator determinante no modo de as pessoas agirem e se comportarem, no modo de organização e padrões de pensamentos e de reações emocionais, direcionando o esforço e a persistência da energia despendida para a ação.

Desse modo, acredita-se que confiança e eficácia sejam os dois sentimentos capazes de

diminuir os estímulos ameaçadores, dentro deste contexto esportivo, capazes de levar o participante a vivenciar o sentimento de medo.

Roffé (1999) também apresenta, em seus trabalhos, que quanto maior a confiança que os atletas possuem em si mesmos, menor a insegurança no realizar das ações, maior as capacidades de decisão e de agir, e maior o controle dos medos na prática esportiva.

Dentre todas as situações de aparição do medo no esporte, é consenso que as maiores incidências de aparição sejam o medo de errar, o medo de fracassar, o medo da competição, o medo de ser julgado negativamente e o medo de perder (MACHADO, 2006, ROFFÉ, 1999, SANTIAGO; GONZÁLEZ, 2002; WEINBERG; GOULD, 2001).

Considerações Finais

Ao nos depararmos com um atleta de alto nível, muitas vezes, não nos vêm a cabeça as diversas fases pelas quais este atleta teve que passar para atingir tal nível, ultrapassando inúmeros obstáculos sociais, físicos e psicológicos. Essa superação ou não de obstáculos, é que, na maioria das vezes, selecionará os “melhores” e excluirá os “piores” do contexto esportivo, principalmente, quando falamos em alto rendimento. Porém, que fases e obstáculos são esses? Como transpor tais barreiras? Essas são perguntas ainda sem consenso estabelecido, mas, que estão diretamente ligados ao apoio ou a falta dele por parte de familiares, patrocinadores, técnicos, etc., além da infra-estrutura de treinamento, alimentação, moradia e até o emprego em outra área, que é a realidade de muitos atletas profissionais, que precisam desse provimento para sustentar a sua prática esportiva.

Tais fatores somam-se, ainda, as altas exigências sociais, físicas e psicológicas impostas pela prática esportiva de alto nível, já que, estes atletas, freqüentemente, têm uma vida à margem da sociedade, por estarem envolvidos em rotinas de treinamento sistematizadas, descanso, viagens e competições os quais não permitem uma integração social plena. Os limites físicos desses atletas também são testados diariamente, ao submetê-los a rotinas de treinamento as quais podem chegar a 12 horas por dia durante 7 dias por semana. Rotina essa que, freqüentemente, é acompanhada por dores

crônicas, cansaço excessivo e algumas lesões. Já, ao tecermos considerações sobre as exigências psicológicas as quais estes atletas são submetidos, poderíamos incluir: frustração, ansiedade, raiva, medo, insegurança, entre outras.

Ao constataremos tais exigências, talvez, não recomendaríamos tal prática a um filho ou um amigo, mas, atingir tão alto nível de excelência esportiva ainda continua sendo o sonho de jovens atletas que iniciam suas carreiras esportivas diariamente ao redor do mundo, deslumbrados com a fama, o dinheiro e a ascensão social, proporcionados pelo esporte de alto nível.

Por tudo isso, temos a convicção de que as experiências ou emoções positivas e negativas estão intimamente atreladas a este tipo de esporte, sendo quase impossível extinguir qualquer uma delas. Porém, para que estes atletas possam desfrutar de um maior rendimento atlético, sem sofrer tanto com o ônus de tal prática, nos parece fundamental um adequado suporte psicológico, o qual permita com que os mesmos saibam lidar corretamente com sentimentos e emoções, tais como: medo, ansiedade, solidão, raiva, angústia, alegria, amor, prazer, coragem, contentamento, etc.

Esse suporte psicológico, a nosso ver, deverá ser adotado o mais precocemente possível, pelo responsável direto pelo treinamento, ou seja, o técnico esportivo que deverá lançar mão de conhecimentos de psicologia esportiva, para facilitar o engajamento e o equilíbrio destes jovens atletas no contexto esportivo. Tal intervenção deverá ser continuada com o passar dos anos, com o emprego de técnicas que permitam com que estes atletas não sofram as conseqüências malélicas proporcionadas pelo programa esportivo, além de contribuir para o adequado desenvolvimento de atributos psicológicos tão necessários para a prática esportiva. Já no alto rendimento, a psicologia esportiva deverá fazer-se presente diariamente, talvez, com a ajuda de um especialista, que atuará diretamente sobre as questões psíquicas envolvidas com tal prática, como: relacionamento entre os membros do grupo, comunicação efetiva, motivação, liderança, ativação e controle da ansiedade, coesão, mentalização, concentração, auto-eficácia, etc. Neste sentido, o trabalho do especialista em psicologia esportiva no alto rendimento não deverá ser apenas adotado em

questões pontuais, atuando como um bombeiro que é requisitado para apagar o fogo, ou solucionar um problema, mas, como alguém que tem um papel de extrema importância para o rendimento final dos atletas e suas equipes, bem como, para que os mesmos possam desfrutar de uma qualidade de vida adequada, como qualquer outro cidadão, que tira da sua profissão seu sustento para desfrutar dignamente sua vida.

Referências

- BANDURA, A. **Self-efficacy in changing societies**. New York: Cambridge University Press, 1995.
- BARBANTI, V. J. **Formação de esportistas**. Barueri, SP: Manole, 2005.
- BOMPA, T. O. **Periodização: teoria e metodologia do treinamento**. 4. ed. São Paulo: Phorte, 2002.
- BRUYNE, P.; HERMAN, J.; SCHOUTHEETE, M. **Dinâmica da pesquisa em ciências sociais**. 5. ed. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1991.
- BUCETA, J. M. **Cuestiones actuales en la aplicación de la psicología al deporte de competición**. Barcelona: Universidad Nacional de Educación a Distancia, 2003. Disponível em: http://www.palestraweb.com/zona_libre/publicaciones/PUBLICACIONESdivulgativas3.pdf Acesso em: 31 jan. 2008.
- JUDO QUEBÉC. **La psychologie sportive**. Emotion, 2007, p. 1-7. Disponível em: http://www.judo-quebec.qc.ca/IMG/pdf/13_Psychologie_sportive.pdf Acesso em: 5 abr. 2008.
- CIPRIANI, R. Biografia e cultura: da religião a política. In: SIMSON, O. M. V. (Ed.). **Experimentos com histórias de vida**. São Paulo: Vértice, 1988. p. 106-176.
- GRANELL, J. C.; CERVERA, V. R. **Teoria e planejamento do treinamento desportivo**. Porto Alegre: Artmed, 2003.
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo**. São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações**. São Paulo: Edgard Blucher, 1984.
- MARTÍNEZ, J. G.; BONET, A. C.; ENCINAS, F. L. Programa psicológico para mejorar los resultados de jugadores de balonmano. **Psicothema**, Oviedo, v.10, n.2, p.271-80, 1998. Disponível em: <http://www.psicothema.com/pdf/164.pdf> Acesso em: 31 jan. 2008.
- QUEIROZ, M. I. P. Relatos orais: do "indizível" ao "dizível". In: SIMSON, O. M. V. (Ed.). **Experimentos com histórias de vida**. São Paulo: Vértice, 1988. p.14-43.
- RICHARDSON, J. R. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- ROFFÉ, M. **Psicología del jugador de fútbol: con la cabeza hecha pelota**. Buenos Aires: Lugar Editorial, 1999.
- SAMULSKI, D. M. **Psicologia do esporte: manual para educação física, psicologia e fisioterapia**. São Paulo: Manole, 2002.
- SANTIAGO, A. G.; GONZÁLEZ, M. Z. El miedo a los aprendizajes motores: factores implicados. **Lecturas: Educación Física y Deportes**. Revista Digital, Buenos Aires, ano 8, n.48, 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com> Acesso em: 11 set. 2006.
- VIEIRA, R. **Histórias de vida e identidades**. Porto: Edições Afrontamento, 2001.
- VISCOTT, D. S. **A linguagem dos sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982.
- WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

Endereço:

Tiago Nicola Lavoura
Rua Israel Pinheiro, 826/302 Universitário
Governador Valadares MG Brasil
35020-220
E-mail: nicolalavoura@uol.com.br

Recebido em: 7 de maio de 2008.

Aceito em: 4 de setembro de 2008.



Motriz. Revista de Educação Física. UNESP, Rio Claro, SP, Brasil - eISSN: 1980-6574 - está licenciada sob [Licença Creative Commons](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)