



---

## Ansiedade Pré-competitiva

### *Suzy Fleury*

---

### O QUE É ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA?

É um **estado emocional** que se caracteriza por **nervosismo, preocupação e apreensão** que pode ser **gerado por nossos pensamentos** (ansiedade cognitiva) ou **por reações físicas** (ansiedade somática).

Além disso, a ansiedade pode ser:

- Um **componente estável da personalidade** (ansiedade-traço na personalidade) que é uma predisposição para perceber situações como ameaçadoras de forma mais constante
- Uma **experiência temporária** (ansiedade-estado) que significa um estado de humor variável.

Ou seja, uma pessoa pode ter um perfil psicológico com características de ansiedade mais constantes ou pode estar passando por um momento de ansiedade específico, gerado por uma situação em especial.

A combinação da ansiedade-traço de personalidade mais constante, com uma baixa auto-estima é uma fonte pessoal de estresse capaz de interferir no rendimento, tanto motor quanto psicológico. Isto quer dizer que, em níveis elevados de ansiedade, o rendimento esportivo tende a ser comprometido em relação às habilidades motoras (erros mais freqüentes nos fundamentos do futebol) e habilidades psicológicas (falta de atenção/concentração, alteração nos estados de humor como irritação, insegurança, confusão, etc).

### FONTES DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA:

Há duas fontes comuns de ansiedade:

a **importância dada à competição** e a **incerteza sobre o resultado**.

Quanto mais crítica a situação, mais estresse e nervosismo os atletas e comissão técnica podem experimentar a partir de como cada pessoa percebe a situação. Entretanto, a importância nem sempre é óbvia. Um mesmo evento pode ser percebido de maneiras diferentes. Para algumas pessoas, a dificuldade e importância da competição podem representar uma fonte de motivação e estímulo, típico de pessoas competitivas e que

gostam de desafios. Para outras, pode representar algo ameaçador como uma situação de “vida ou morte” – “Se não ganhar a Copa, tô morto” – frase do técnico Scolari. Neste caso, considerando as declarações do técnico sobre suas dificuldades de dormir, alteração alimentar (engordou 6kg naquele período) e instabilidade no estado de humor (de descontraído a extremamente irritado com alguns profissionais da imprensa) observam-se sintomas claros de que, em especial, na estréia da equipe, o comportamento esteve significativamente alterado.



### **QUAIS AS REAÇÕES MAIS COMUNS DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA?**

Podemos observar mudanças significativas nos

- **Sinais fisiológicos** – alteração no sono e alimentação, tensão muscular, sensação de fadiga, alteração motora.
- **Sinais psicológicos** – instabilidade no humor, insegurança e dúvidas, irritabilidade, preocupação, sensação de confusão, alteração na concentração, tendência para pensamentos negativos, precipitação e diminuição na capacidade de tomar decisões.

### **COMO A ANSIEDADE AFETA O DESEMPENHO?**

As pessoas podem considerar os sintomas de ansiedade tanto positivos e úteis para o desempenho (facilitadores) como negativos e prejudiciais (debilitadores). De fato, para entender totalmente a relação entre a ansiedade e o desempenho é preciso examinar tanto a intensidade da ansiedade (quanta ansiedade ela sente) quanto sua direção (sua interpretação – se é uma ansiedade facilitadora ou debilitante).

Pesquisadores da Psicologia do Esporte sustentam basicamente que perceber a ansiedade como facilitadora leva a um desempenho superior, enquanto percebê-la como debilitante contribui para um desempenho insatisfatório. Ou seja, a forma como uma atleta interpreta a ansiedade – facilitadora ou debilitante – exerce um efeito significativo sobre a relação da ansiedade com o desempenho. **Logo, os técnicos devem ajudar os atletas a considerar excitação e ansiedade aumentadas como condições de estimulação e não, de medo.**

**Em resumo**, a ansiedade gerada por nossos pensamentos de preocupação (ansiedade cognitiva) não é necessariamente ruim ou prejudicial ao desempenho. Um certo grau de ansiedade pode melhorar e incrementar o desempenho desde que os níveis fisiológicos não sejam excessivos. **Um pouco de tensão, aumenta o esforço e a concentração de um atleta, dando ao indivíduo uma vantagem sobre os adversários. O desempenho deteriora-se apenas sob as condições combinadas de preocupação mais ativação física excessivas** (ativação física = tensão, batimento cardíaco, respiração alterada, sudorese, etc).

Na prática, um bom desempenho depende de um nível de ativação (reação física ideal) mais o controle da preocupação. **Basicamente, quando não se consegue dominar esses fatores, as conseqüências passam a ser: tensão muscular intensa, dificuldades de coordenação motora e mudanças nos níveis de atenção e concentração, definitivos para um bom rendimento de um atleta de futebol.**

Observar a interação entre fatores pessoais (auto-estima, ansiedade física) e fatores situacionais (como percebe: se o atleta está motivado ou preocupado, grau de importância e incerteza sobre os resultados) é uma forma de se prever o grau de ansiedade em que se encontra uma pessoa e, conseqüentemente, o desempenho a ser alcançado.

### **COMO AJUDAR?**

Em primeiro lugar, o segredo está em **conhecer as características pessoais** de um atleta, perceber seu nível de ansiedade observando as mudanças de comportamento (físico e psicológico) em ambientes estressantes e não-estressantes. (p.ex. normalmente é positivo mas apresenta comportamento negativo) e **ajudá-lo a desenvolver a confiança** em relação aquela situação.

**Pessoas altamente confiantes (Ronaldinho Gaúcho, Edilson, Rogério Ceni), que acreditam em suas capacidades, experimentam menos ansiedade-traço (personalidade).** Além disso, quando experimentam ansiedade, elas tendem a interpretar como algo positivo, estimulante e desafiador, em vez de debilitante.

**Dois estratégias** importantes para aumentar a confiança são:

- Criar um **ambiente positivo** – e isso nós observamos na Seleção do Felipão (considerada uma grande família) e assim, estabelecer **uma orientação positiva para os erros**, ou seja, quando os indivíduos cometem erros, eles em geral ficam

frustrados e freqüentemente mais agitados e ansiosos. Isso leva a desvios improdutivos de atenção e a tensão muscular, o que deteriora ainda mais o desempenho. Nenhum atleta fica feliz ao cometer erros, mas ficar aborrecido apenas contribui para transformar um simples erro, num erro completo. O “**antídoto**” para esse momento é a calma e a paciência que são amigas inseparáveis da perfeição. Como se consegue este estado? **Controlando os pensamentos e reações físicas** como: controlar a respiração e realizar movimentos para aliviar as tensões musculares dos ombros e nuca, etc. Um exemplo claro dessa rotina (aliviar a tensão e aumentar a concentração) era realizada pela atleta de basquete Hortência, antes do arremesso de um lance livre. Basicamente o procedimento utilizado seguia a seqüência: “pare, respire profundamente levantando e descontraído os ombros, concentre-se e decida: arremesse”.

**A confiança pode ser treinada** através de simulações nos treinos. Essa prática já é muito utilizada por outras modalidades esportivas. O treinamento de simulação se refere aos atletas praticando sob pressão e aprendendo a como responder quando se sentem nervosos. Phill Jackson, treinador vencedor da NBA, geralmente encerrava os treinos com uma situação de jogo. Por exemplo, ele propõe a equipe: “Vocês estão com a bola e estão perdendo por dois pontos, faltando 30 segundos para o final”. Ou “Vocês estão ganhando por um ponto restando apenas cinco segundos de jogo e o outro time tem a bola”. Portanto, ele não apenas ensina seus jogadores as melhores estratégias para usar nessas situações de pressão, mas também permite que eles ganhem confiança nos momentos cruciais do jogo.

Da mesma maneira, **equipes de futebol** podem praticar variações, como por exemplo: “treino de dois minutos”. Faltando dois minutos para acabar a partida os atletas passam a se familiarizar com situações de pressão e com isso podem desenvolver confiança na execução de jogadas estratégicas adequadas para situações específicas.

Esperamos estar contribuindo com informações científicas sobre as variáveis psicológicas que interferem no rendimento de equipes de futebol como a ANSIEDADE.

Com carinho,

**Suzy Fleury**

