

"A ansiedade competitiva"

Dr. Rolando Andrade, *Psicólogo da Seleção Nacional/Liberty Seguros*

*"A mais injusta das condições da guerra está no facto de que as proezas são atribuídas a todos
e as derrotas a uma única pessoa"* Tácito

Dentro do contexto competitivo a ansiedade revela-se como um factor determinante, uma vez que pode influenciar o rendimento dos atletas.



" É preciso saber ler a corrida, saber controlar o esforço e a ansiedade" (Ivo Oliveira).

A confusão de conceitos neste domínio é notória; talvez uma das mais evidentes seja a equiparação entre as noções de "stress" e "ansiedade". Importa pois clarificar estes conceitos. O stress encontra-se relacionado com as situações em que as exigências de determinada tarefa excedem as capacidades do indivíduo para realizar essa tarefa (Lazarus & Folkman, 1984). Por seu lado, a ansiedade é uma resposta de cariz aversivo (físico ou emocional) aos factores stressantes (Smith *et al*, 1998). Assim sendo, associada à noção de ansiedade existe uma percepção de dano ou ameaça, que pode gerar sentimentos de preocupação e medo relativamente à possibilidade da existência de prejuízos de natureza física ou psicológica, e que muitas vezes pode despoletar níveis de activação fisiológica exagerados (Matos, 2011).

"Eu sinto maior pressão nas competições importantes, mas não deixo que isso me afete" (Ivo Oliveira).



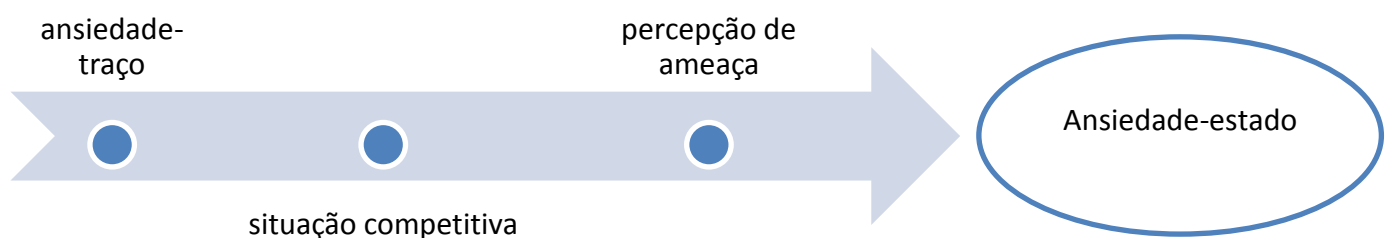
Apesar de poder desencadear pensamentos, emoções e sensações físicas desagradáveis, existe um lado positivo e até saudável na ansiedade e que pode funcionar como um mecanismo de sobrevivência.

Como refere Eysenck (1992), a principal função da ansiedade é detetar ameaças ou perigos em ambientes stressantes. Deste modo, a forma como os atletas mobilizam os seus recursos internos para confrontar as situações potencialmente geradoras de ansiedade, determina o tipo de resposta que cada um deles tem a essas situações.



A prática de desporto, especialmente aquela que se reveste de uma natureza competitiva, pode ser potencialmente geradora de ansiedade, não só porque se trata de uma área de realização e afirmação individual, mas também porque é uma forma de os atletas se exporem socialmente, e por isso, estarem sujeitos a fontes de avaliação e julgamento social.

Existem diferentes níveis de susceptibilidade individual perante a ansiedade. É neste contexto que se insere o conceito de *ansiedade- traço*, que diz respeito à tendência natural de cada um de nós para experienciar elevações dos níveis de ansiedade em função de acontecimentos de natureza stressante (Matos, 2011). Se por um lado esta é uma característica relativamente estável, por outro lado a *ansiedade-estado*, diz respeito a um momento específico, ou seja, é uma condição momentânea e transitória de ansiedade resultante da interacção de um conjunto de factores pessoais e ambientais.



Modelo de ansiedade competitiva- adaptado de Martens (1997)

A ansiedade pode manifestar-se a dois níveis, que normalmente interagem entre si. Do ponto de vista cognitivo, a ansiedade encontra-se associada a percepções negativas acerca das capacidades e expectativas negativas acerca do rendimento e manifesta-se através de sentimentos de preocupação, percepção de falha, problemas de concentração e problemas de controlo emocional. Do ponto de vista somático, a ansiedade manifesta-se através da activação fisiológica que conduz a um conjunto de sintomas (como por exemplo aumento do ritmo cardíaco, sudorese, tremores, sensação de boca seca,

tonturas, vertigens, náuseas, vômitos, dores de barriga, diarreia ou sensação de desmaio).

A ansiedade é, pois, acima de tudo, um processo de natureza mental que depende da percepção e da avaliação subjectiva das situações competitivas, e que pode desencadear um conjunto de reacções físicas. Apesar de tradicionalmente encarada como algo negativo e perturbador, atualmente a ansiedade competitiva tem vindo a ser observada e estudada também pelos seus efeitos positivos (Cruz, 1996), nomeadamente através do uso de técnicas de gestão dos níveis de activação, que permitem aos atletas competir de acordo com os seus níveis óptimos de funcionamento.



Afectando ou promovendo o rendimento desportivo, a ansiedade pode também influenciar outros aspectos da competição, encontrando-se associada ao aparecimento de lesões ou ao abandono da prática desportiva, quando esta é encarada pelos atletas como demasiado ameaçadora ou perturbadora da sua vida.

O medo do julgamento social, a incerteza associada ao processo desportivo, o treino e os treinadores, as relações com os colegas, a percepção subjectiva do valor individual, os problemas de natureza pessoal ou a preocupação acerca do rendimento, são fatores que podem potenciar o surgimento de mecanismos associados ao stress ou à ansiedade.



"O que me preocupa é não atingir os meus objetivos. De resto podemos sempre agradar a uns e a outros não" (Ivo Oliveira).

Por outro lado a natureza e as características da competição, as pressões exercidas pela imprensa ou as viagens parecem ser factores fundamentais quando falamos do stress provocado pela participação em grandes competições (Cruz, 1996).

"A importância das competições pode gerar pressão. Na final do Campeonato do Mundo, na Coreia, eu senti pressão... mas tentei abstrair-me e concentrar-

me apenas na minha performance. No fundo é acreditar e saber aquilo que somos capazes de fazer" (Ivo Oliveira).

Assim sendo, não podemos conceptualizar o stress e a ansiedade sem pensarmos na interação entre um conjunto de factores associados aos atletas enquanto pessoas, e na interacção que a cada momento se estabelece com o meio que os envolve.

Desta forma a ansiedade deve ser avaliada e trabalhada tendo em conta as características individuais do atleta e do contexto onde o atleta se encontra inserido (Cruz, 1996).

"Pensar nos adversários, pensar nas características que eles têm, pode distrair-nos daquilo que queremos... e às vezes estar perante o nosso público pode ser bom ou mau... depende da nossa capacidade de gerir isso" (Ivo Oliveira).



Quando pretendemos trabalhar a ansiedade com os atletas não podemos utilizar "receitas mágicas", que possamos aplicar a todos da mesma forma. Os atletas necessitam encontrar o seu estado emocional óptimo, que seja facilitador de níveis de rendimento elevados. Por isso, torna-se necessário conhecer a realidade de cada um, a realidade dos contextos pessoais e desportivos em que estão envolvidos e como é que avaliam subjectivamente a sua relação com o meio que os envolve. Por outro lado é necessário perceber de que forma avaliam os recursos que têm para lidar com as situações com que se deparam.

É determinante avaliar qual é o significado pessoal que os atletas atribuem ao desporto e a cada situação competitiva. É nesta dinâmica que podemos encontrar a explicação para que, perante uma determinada competição, um atleta reaja positivamente e possa até aumentar o seu desempenho, enquanto outro se sinta ameaçado, reaja negativamente e diminua o seu rendimento.

As exigências de uma determinada competição podem ser de natureza externa (por exemplo, competir com adversários mais fortes) ou de natureza interna (por exemplo, melhorar o tempo, melhorar a classificação). Por outro lado as

aptidões que os atletas têm para lidar com essas exigências não são estáticas e é por isso que podem e devem ser treinadas e aperfeiçoadas, uma vez que os efeitos do stress e da ansiedade no rendimento são individualizados e mediados pelos recursos que os atletas dispõem para lidar com as situações.

Nesse sentido importa trabalhar com os atletas estratégias para a redução da ansiedade somática, através por exemplo, de técnicas de relaxamento muscular e controle da respiração. Concomitantemente, a um nível mais global importa trabalhar aspectos que influenciam a ansiedade cognitiva.

É preciso estar atento às expectativas do atleta relativamente ao seu desempenho, de forma que estas sejam adequadas às características das provas, dos adversários e às suas capacidades; é necessário ensinar os atletas a ter um pensamento e um discurso positivo, ensiná-los a gerir o significado subjectivo que atribuem a cada competição e a reavaliar a sua atitude face aos adversários.

Torna-se importante reforçar a sua auto confiança, encorajando o atleta relativamente às suas capacidades, proporcionando-lhe oportunidades de sucesso e reforçando sucessos que obteve no passado.

"Normalmente antes das competições penso nos objetivos que tenho de concretizar, concentro-me em mim, naquilo que tenho de fazer. Digo para mim mesmo que sou forte, não tenho de ter medo e que sou capaz de atingir o que quero. Preocupo-me mais com isso do que com os adversários... e isso dá-me uma sensação de controlo sobre as coisas" (Ivo Oliveira).



A formulação de objetivos que sejam específicos, realistas, concretizáveis e passíveis de operacionalização, ajuda a manter os atletas motivados, focados e promove a sua sensação de controle e domínio, e dessa forma diminui a probabilidade de ocorrência de factores de natureza ansiogénica.

Em relação ao ambiente de trabalho e competição, é fundamental manter uma atitude positiva, centrada no apoio emocional ao atleta, proporcionando-lhe condições de estabilidade, planeamento e organização e eliminando factores

de possível distração ou influência negativa, como por exemplo a presença de pessoas a quem o atleta seja particularmente sensível.

Como foi referido anteriormente, a ansiedade é um processo mental que resulta essencialmente da interação entre as características das pessoas e as características das situações. E como os treinadores não são imunes à influência da ansiedade, é fundamental que se conheçam bem, conheçam cada um dos seus atletas e estejam capazes de proporcionar condições para que o binómio treinador-atleta possa funcionar no máximo das suas capacidades.

"É preciso trabalhar de forma profissional, ter vontade, motivação e gostar do que estamos a fazer" (Ivo Oliveira).

Sendo reconhecida a natureza multidimensional da ansiedade, o controle da ansiedade só pode ser atingido, conhecendo cada uma das variáveis envolvidas e como é que estas interagem entre si em cada atleta especificamente.

Referências bibliográficas:

1. Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
2. Smith, R.E., Smoll, F.L. & Weichmann, S.A. (1998). Measuring trait anxiety in sport. In J.L.Duda (Ed). *Advances in sport and psychology measurement*. pp (125-127): Morgantown, WV: Fitness information technology.
3. Matos, D. (2011). *A excelência no desporto: Estudo da arquitectura psicológica dos atletas de elite portugueses*. Tese de Doutoramento. Universidade do Minho.
4. Eysenck, M.W. (1992). *Anxiety: the cognitive perspective*. Howe: Lawrence Erlbaum.
5. Martens, R. (1975). *Social psychology and physical activity*. New york: Harper and Row. Champaign, Human Kinetics.
6. Cruz, J.F. (1996). Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo. In J.F. Cruz (Ed). *Manual de psicologia do desporto*. (pp.147-172). Braga, S.H.O.: Sistemas Humanos e Organizacionais, Lda.