

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

*IDENTIFICAÇÃO DAS CAUSAS SUBJETIVAS DA
ANSIEDADE COMPETITIVA E DAS ESTRATÉGIAS DE
SUPERAÇÃO DE ATLETAS DE EQUIPES ADULTAS
MASCULINAS DE BASQUETEBOL*

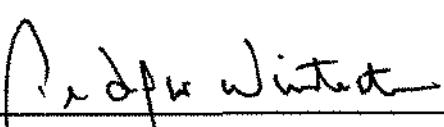
TANIA LEANDRA BANDEIRA
CAMPINAS, 2002

UNICAMP
BIBLIOTECA CENTRAL
SEÇÃO CIRCULANTE

TANIA LEANDRA BANDEIRA

*IDENTIFICAÇÃO DAS CAUSAS SUBJETIVAS DA
ANSIEDADE COMPETITIVA E DAS ESTRATÉGIAS DE
SUPERAÇÃO DE ATLETAS DE EQUIPES ADULTAS
MASCULINAS DE BASQUETEBOL*

Este exemplar corresponde à redação final da
dissertação de mestrado defendida por Tania
Leandra Bandeira e aprovada pela Comissão
Julgadora em 19 de setembro de 2002.


Prof. Dr. Pedro José Winterstein

Orientador

Apoio: FAPESP

Processo: 00/06366-7

CAMPINAS, 2002

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9

UNIDADE	BC
Nº CHAMADA	B221i
V	EX
TOMBO BCI	51646
PROC.	16-B-97-02
C	<input type="checkbox"/>
D	<input checked="" type="checkbox"/>
PREÇO	R\$ 11,00
DATA	05-12-02
Nº CPD	

CM00176933-0

010 271550

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELA BIBLIOTECA-FEF-UNICAMP

Bandeira, Tania Leandra

B221i Identificação das causas subjetivas da ansiedade competitiva e das estratégias de superação de atletas de equipes adultas masculinas de basquetebol / Tania Leandra Bandeira.-- Campinas, SP: [s. n.], 2002.

Orientador: Pedro Jose Winterstein

Dissertação (Mestrado) – Faculdade de Educação Física,
Universidade Estadual de Campinas.

1. Ansiedade. 2. Basquetebol. 3. Esportes-Aspectos psicológicos. 4. Esportes-Psicologia. I. Winterstein, Pedro Jose. II. Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física.

DEDICATÓRIA

*A meus pais, Wilson e Terezinha,
e aos meus irmãos, Telma e Wellington,
pelo apoio constante e incondicional sem o qual aqui não estaria.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao Professor *Pedro José Winterstein* pela constante paciência com a qual me orientou. *Pedróvsk*, desculpe pela minha impaciência e obrigada pela confiança com a qual pude contar o tempo todo.

Ao Professor *Roberto Rodrigues Paes*, pelo seu apoio e amizade, com os quais tenho contado desde meu ingresso nessa faculdade.

Ao Professor *Dante de Rose Júnior* pelas contribuições.

À psicóloga *Maria Carolina Rodrigues* pelas constantes leituras e contribuições realizadas ao longo da realização desta dissertação.

Aos *Técnicos* e *Atletas* das equipes participantes deste trabalho, pela disponibilidade e pelo carinho com o qual me trataram.

Aos que me ajudaram a estar em contato com as equipes: *João Paulo Borin* e *Paulo César Montagner*.

À *FAPESP*, que possibilitou minha dedicação integral ao mestrado.

Às amigas que estiveram sempre ao meu lado nessa empreitada, independente dos sentimentos a serem compartilhados: *Silvia, Fer e Carmem*.

À *Milagros* pela paciência, dedicação e amizade com a qual pude contar não só na realização deste trabalho, mas também em todas as histórias e estórias que construímos juntas. Obrigada *Carolinha!*

Ao *Winckler* pelo carinho e companheirismo.

Aos *funcionários da FEF* pelo respeito e carinho com os quais somos tratados todos os dias.

E a todos aqueles que participaram da elaboração dessa dissertação, seja discutindo sobre minha pesquisa, participando de reuniões e congressos, dançando forró, almoçando na cantina ou “bebemorando” em uma festa ou em algum barzinho de Barão. Deixo de citar o nome de vocês porque são muitos, mas não esquecerei e serei eternamente grata, pois a existência humana nada significa se não pudermos compartilhar nossos sonhos e realizações com outras pessoas. Obrigada!

SUMÁRIO

LISTA DE ABREVIATURAS	XI
LISTA DE FIGURAS	XIII
LISTA DE QUADROS	XV
RESUMO	XIX
ABSTRACT	XXI
INTRODUÇÃO	01
TEORIAS EMOCIONAIS	05
1.1 TEORIA DIFERENCIAL DAS EMOÇÕES	07
1.2 TEORIA DO MODELO COMPLEXO DE SENTIMENTOS	10
ANSIEDADE	14
1.1 PRIMEIRAS DEFINIÇÕES DE ANSIEDADE	15
1.2 PRIMEIRAS CLASSIFICAÇÕES: ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE- ESTADO	17
1.3 ANSIEDADE E MEDO	19
1.4 ANSIEDADE E STRESS	22
1.5 ANSIEDADE NO CONTEXTO ESPORTIVO	24
1.5.1 TEORIA DO IMPULSO E DO U INVERTIDO	25
1.5.2 ZONA IDEAL DE FUNCIONAMENTO (ZOF)	27
1.5.3 TEORIA MULTIDIMENSIONAL DA ANSIEDADE	30
1.5.4 TEORIA DA CATÁSTROFE	32
1.5.5 TEORIA DA REVERSÃO	33
1.5.6 TEORIA DA ANSIEDADE COMPETITIVA	36
METODOLOGIA	39
1.1 SUJEITOS	41
1.2 ANÁLISE DOS RESULTADOS	42
RESULTADOS E DISCUSSÃO	44
1.1 RESPOSTAS REFERENTES À EQUIPE A	45
1.2 RESPOSTAS REFERENTES À EQUIPE B	55
1.3 RESPOSTAS REFERENTES À EQUIPE C	64
1.4 RESPOSTAS DE TODOS OS ATLETAS	74
CONSIDERAÇÕES FINAIS	82
REFERÊNCIAS	86
ANEXOS	91

LISTA DE ABREVIATURAS

STA_I - State-Trait Anxiety Inventory

SCAT - Sport Competition Anxiety Test

CSAI - Competitive State Anxiety Inventory

CSAI-2 - Competitive State Anxiety Inventory-2

ZOF - Zona ótima de funcionamento

STA_{I-R} - adaptação russa do State-Trait Anxiety Inventory

LISTA DE FIGURAS

<i>FIGURA 1 – Conceito dos oitos sentimentos numa ordem circular</i>	11
<i>FIGURA 2 - Diagrama descrito por Spielberger</i>	16
<i>FIGURA 3 - Diagrama descrito por Spielberger</i>	16
<i>FIGURA 4 - Representação esquemática da conexão entre stress e ansiedade</i>	18
<i>FIGURA 5 - Diagrama ilustrando as previsões relativas à teoria do impulso e do U invertido na relação da ansiedade com o desempenho</i>	26
<i>FIGURA 6 – A relação entre ativação e rendimento na teoria da catástrofe</i>	32
<i>FIGURA 7 – A relação entre ativação e sentimento na teoria da reversão</i>	34
<i>FIGURA 8 - Teoria da reversão da ativação-stress contínua</i>	34
<i>FIGURA 9 – Modelo de Martens da teoria da reversão – rendimento atlético</i>	35
<i>FIGURA 10 - Modelo de interação do processo de stress competitivo</i>	36
<i>FIGURA 11 - Uma teoria de ansiedade competitiva</i>	37 .

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – Definições de ansiedade dadas pelos entrevistados da Equipe A.	45
<i>O quadro refere-se a cada atleta como 1, 2, 3, em ordem crescente em relação ao tempo de experiência no basquetebol</i>	
QUADRO 2 – Respostas referentes aos momentos em que a ansiedade dos atletas se encontra em níveis inadequados e quais os fatores de influência	46
QUADRO 3 – Considerando-se três níveis de ansiedade: baixo, médio e alto, identificam-se as respostas dadas pelos atletas e pelo técnico da Equipe A, em relação ao nível atual e ideal de ansiedade de cada um desses atletas	48
QUADRO 4 – Respostas referentes às reações psicológicas e fisiológicas apontadas pelos entrevistados como consequências da ansiedade	49
QUADRO 5 – Respostas dos atletas em relação à função da ansiedade que sentem: ajuda ou atrapalha? Por quê?	50
QUADRO 6 – Respostas referentes às estratégias de superação da ansiedade utilizadas pelos entrevistados	51
QUADRO 7 – Respostas relativas à aprendizagem das estratégias de superação dos entrevistados	53
QUADRO 8 – Respostas referentes às estratégias de superação que o técnico dessa equipe utiliza para lidar com a ansiedade de seus atletas entrevistados	54
QUADRO 9 – Definições de ansiedade dadas pelos entrevistados da Equipe B.	55
<i>B. O quadro refere-se a cada atleta como 1, 2, 3, em ordem crescente em relação ao tempo de experiência no basquetebol</i>	
QUADRO 10 – Respostas referentes aos momentos em que a ansiedade dos atletas se encontra em níveis inadequados e quais os fatores de influência	56
QUADRO 11 – Considerando-se três níveis de ansiedade: baixo, médio e alto, identificam-se as respostas dadas pelos atletas e pelo técnico da Equipe B, em relação ao nível atual e ideal de ansiedade de cada um desses atletas	57
QUADRO 12 – Respostas referentes às reações psicológicas e fisiológicas apontadas pelos entrevistados como consequências da ansiedade	58
QUADRO 13 – Respostas dos atletas em relação à função da ansiedade que sentem: ajuda ou atrapalha? Por quê?	59
QUADRO 14 – Respostas referentes às estratégias de superação da ansiedade utilizadas pelos entrevistados	60
QUADRO 15 – Respostas relativas à aprendizagem das estratégias de superação dos entrevistados	62
QUADRO 16 – Respostas referentes às estratégias de superação que o técnico dessa equipe utiliza para lidar com a ansiedade de seus atletas entrevistados	63

QUADRO 17 – Definições de ansiedade dadas pelos entrevistados da Equipe C. O quadro refere-se a cada atleta como 1, 2, 3, em ordem crescente em relação ao tempo de experiência no basquetebol	64
QUADRO 18 – Respostas referentes aos momentos em que a ansiedade dos atletas se encontra em níveis inadequados e aos fatores de influência	65
QUADRO 19 – Considerando-se três níveis de ansiedade: baixo, médio e alto, identificam-se as respostas dadas pelos atletas e pelo técnico da Equipe C, em relação ao nível atual e ideal de ansiedade de cada um desses atletas.	66
QUADRO 20 – Respostas referentes às reações psicológicas e fisiológicas apontadas pelos entrevistados como consequências da ansiedade	67
QUADRO 21 – Respostas dos atletas em relação à função da ansiedade que sentem: ajuda ou atrapalha? Por que?	69
QUADRO 22 – Respostas referentes às estratégias de superação da ansiedade utilizadas pelos entrevistados	70
QUADRO 23 – Respostas relativas à aprendizagem das estratégias de superação dos entrevistados	71
QUADRO 24 – Respostas referentes às estratégias de superação que o técnico dessa equipe utiliza para lidar com a ansiedade de seus atletas entrevistados	73
QUADRO 25 – Causas subjetivas da ansiedade apontadas pelos atletas	74
QUADRO 26 – Momentos em que a ansiedade dos atletas encontra-se em níveis inadequados	75
QUADRO 27 – Reações psicológicas apontadas pelos atletas como consequências da ansiedade	76
QUADRO 28 – Reações fisiológicas apontadas pelos atletas como consequências da ansiedade	77
QUADRO 29 – Opinião dos atletas em relação à ansiedade que sentem: atrapalha ou ajuda?	78
QUADRO 30 – Estratégias de superação da ansiedade utilizadas pelos atletas	79
QUADRO 31 – Forma de aprendizagem das estratégias de superação citadas pelos entrevistados	80

RESUMO

O aspecto emocional vem sendo considerado um diferenciador nos resultados alcançados pelos atletas profissionais o que, provavelmente, tem estimulado o aumento do número desses estudos na área de psicologia do esporte. Entre as emoções referidas como influenciadoras nos resultados competitivos, a ansiedade é o tema desse estudo que teve como objetivo identificar as causas que atletas de equipes adultas masculinas paulistas de basquetebol atribuem a ansiedade, bem como suas estratégias de superação. A metodologia adotada teve caráter qualitativo mediante entrevistas individuais, semi-estruturadas e focalizadas aplicadas em nove atletas e três técnicos de três equipes profissionais. Foram entrevistados três atletas de cada equipe que se diferenciavam entre si quanto ao tempo de experiência nessa modalidade esportiva. Na análise dos resultados, as respostas iguais ou semelhantes dos atletas foram agrupadas, possibilitando a formação de conjuntos de categorias. Dessa forma, pode-se observar que as causas que os atletas atribuem à ansiedade se mostram semelhantes: autocobrança, cobrança externa, pressão pelo resultado, situação da equipe no campeonato e análise prévia do jogo. Os atletas com maior tempo de experiência também citaram a idade e o reconhecimento no ambiente esportivo como causas dessa emoção. Em relação às estratégias de superação da ansiedade citadas pelos atletas pode-se observar que o tempo de experiência talvez seja um fator de diferenciação entre eles. Enquanto os atletas com menor tempo de experiência citam um número elevado de estratégias, os atletas com maior tempo de experiência citam um número reduzido das mesmas. No entanto, apenas três estratégias foram semelhantes entre os grupos: desviar a atenção para outras atividades, tais como, assistir televisão ou ler um livro, tentar se acalmar e procurar se agitar mais no aquecimento. Conforme as declarações dos atletas, independente do número de estratégias que utilizam para lidar com a ansiedade, quando esta se encontra em um nível inadequado, as mesmas não se apresentam eficientes em alguns momentos da competição. As entrevistas com os técnicos possibilitaram apontar a influência que suas estratégias exercem sobre o nível de ansiedade de seus atletas. Os resultados desse estudo possibilitaram, sobretudo, apontar a relevância da avaliação do estado emocional do atleta a partir de sua própria avaliação, o que pode fornecer subsídios para que estratégias adequadas de superação possam ser adotadas no esporte profissional.

ABSTRACT

The emotional aspect has been considered a differentiator within the results achieved by the professional athletes, what, probably, has stimulated the raise of studies number on psychology of sports field. Among the emotions referred as influential on competitive results, anxiety is the theme of this study that had, as the main goal, to identify the causes that athletes from adults' male basketball teams in São Paulo State, attributes to anxiety, as well as their coping resources. The adopted methodology was qualitative, using individual interviews, semi-structured and focused, applied to nine athletes and three coaches from three professional teams. Three athletes from each team were interviewed, and the differential from each other was the experience time within this sport modality. In results analyzes, the equal or similar answers from the athletes were grouped, enabling a formation of category groups. Thus, we can observe that the causes attributed by the athletes to anxiety are similar: self-criticism, external criticism, pressure for results, team ranking in the tournament, and previous analysis of the game. The more experienced athletes quoted age and acknowledgement of the sport environment as the causes of this emotion too. In relation to anxiety coping strategies quoted by athletes, experience time can be observed as a probable differential factor among them. While less experienced athletes quoted an elevated number of strategies, the more experienced athletes quoted a reduced number of it. Although, only three strategies were similar within the groups: to deviate the attention to another activities as to watch TV or to read a book, try to calm down, and try to cheer up a little more during the warm up. According to the athletes' statements, independently of the strategies number that they use to deal with anxiety, when they find it in an inadequate level, the strategies find themselves as inefficient in some moments of the competition. The coaches' interviews made possible to point out the influence that their strategies exert over the anxiety level of their athletes. The results of this study made possible, above all, to point out the relevance of the athlete emotional state evaluation from his/her self-evaluation, what can give inputs to establish the adequate strategies to overcome situations that can be adopted within professional sport.

INTRODUÇÃO

O fenômeno do esporte é uma das principais manifestações culturais da nossa época, por conseguir envolver, muitas vezes, sociedades de culturas diferentes em encontros singulares, representados por espetáculos que mostram grandes habilidades corporais, técnicas e, sobretudo, beleza na execução dos movimentos. Essas manifestações sempre terminam com vencedores e vencidos, contudo, não há qualquer tipo de preconceito que resista à sua capacidade de igualar homens e mulheres de diferentes etnias em uma comunicação única e válida, regida por regras comuns a todos.

Para ser praticado o esporte não exige características específicas do indivíduo como gênero, raça ou idade adequada. Mas para vencer no esporte de alto rendimento as exigências existem e vêm aumentando. Ao avaliar o nível de rendimento dos atletas que participam dessas competições esportivas, percebe-se que a preparação dos mesmos vem sofrendo constantes aperfeiçoamentos não só nos treinamentos físico, técnico e tático, como também na preparação psicológica. Entretanto, entre as equipes ou entre os atletas que atualmente participam deste nível de competição nota-se que há uma equiparação dos níveis físico, técnico e tático, possibilitando que a preparação psicológica possa ser um diferencial no resultado final das competições.

No alto rendimento verifica-se que o estado emocional provocado em atletas, técnicos, comissões técnicas e torcedores, além de intenso, geralmente influenciam em suas atuações. Com isso, o número de pesquisas sobre esse assunto vem aumentando consideravelmente, e, consequentemente, contribuindo com a preparação psicológica que ainda não é considerada parte integrante no trabalho da maioria das equipes esportivas em nosso país. Mas como já afirmava Lyra Filho (1983, p. 136):

Nenhuma arte será capaz de provocar emoções coletivas tão intensas como as que são sentidas em certas competições esportivas. Nenhuma comunicação de massa é tão direta como a de um estádio em hora de competição empolgante. Desporto é ação concretizada no corpo e na alma do atleta, refletindo-se no íntimo dos espectadores.

Dentre os aspectos emocionais considerados influenciadores no rendimento esportivo, a ansiedade vem recebendo destaque nos estudos da psicologia esportiva. No entanto, mesmo com diversos trabalhos desenvolvidos a respeito da ansiedade competitiva, ainda são

escassos aqueles que discutem o entendimento dos atletas profissionais sobre essa emoção. Considerando então, a importância da preparação psicológica no alto rendimento e a pouca literatura específica sobre o tema, o objetivo desse estudo é, através de entrevistas individuais, identificar as causas subjetivas da ansiedade competitiva e as estratégias de superação utilizadas por atletas de equipes adultas masculinas de basquetebol.

Por se tratar de uma situação competitiva de alto rendimento, a escolha da modalidade esportiva se deu pelo basquetebol, que tem sofrido constantes mudanças em suas regras o que o torna cada vez mais dinâmico, porém imprevisível quanto ao seu resultado. Criado há mais de um século, atualmente, uma das suas principais características é a diminuição no seu tempo de ataque, o que exige constantes tomadas de decisão por parte dos atletas. Essas tomadas de decisão, além de ocorrerem durante todo o tempo do jogo, precisam ser tomadas com muita rapidez, pois o tempo é um fator que pode ajudar ou atrapalhar a equipe, dependendo se está vencendo ou perdendo. Com essas características atuais, a imprevisibilidade no jogo de basquetebol pode ser um fator de influência sobre o nível de ansiedade dos atletas.

Neste trabalho foram realizadas entrevistas individuais com nove atletas de basquetebol de três equipes adultas masculinas paulistas, que participaram da Liga Nacional de Basquetebol no corrente ano. Buscando também avaliar a influência das estratégias dos técnicos sobre seus atletas, os respectivos técnicos dessas três equipes também foram entrevistados.

Durante a análise dos resultados as respostas dos entrevistados foram apresentadas de duas formas distintas: em um primeiro momento, considerou-se sua divisão por equipes esportivas, o que possibilitou analisar como os mesmos vêm lidando com a ansiedade dentro da equipe. Em um segundo momento, considerou-se sua divisão em dois grupos de atletas de acordo com o tempo de experiência de cada um nessa modalidade esportiva.

Para fornecer subsídios à análise dos resultados, este trabalho se inicia com a apresentação da revisão de duas das principais teorias sobre emoções. Através de suas descrições é possível avaliar como os pesquisadores descrevem a ansiedade e, posteriormente, compará-las com as respostas dos entrevistados. Em seguida, apresenta-se uma revisão das teorias que explicam a relação da ansiedade com o rendimento esportivo, assim como a discussão dos resultados de algumas pesquisas que foram desenvolvidas tendo como base essas diferentes teorias.

A análise dos resultados permitiu ir além da discussão das causas e das estratégias de superação da ansiedade relatadas pelos entrevistados. Os atletas relataram também sobre suas reações psicológicas e fisiológicas da ansiedade; sobre o nível de ansiedade que consideram ser o seu atual e o ideal para o alcance do melhor rendimento; em quais momentos percebem a manifestação dessa emoção; se a mesma tem como função ajudar ou prejudicar no rendimento e como eles aprenderam as estratégias que utilizam para superá-la quando se apresenta em um nível inadequado.

Em relação às entrevistas com os técnicos, foi possível comparar suas respostas quanto ao nível atual e ideal de ansiedade de cada um de seus atletas e as estratégias que vêm utilizando com os mesmos para o alcance ou manutenção desse nível ideal.

TEORIAS EMOCIONAIS

O estado emocional dos atletas vem chamando a atenção de cientistas e não-cientistas que trabalham na área esportiva. Em relação aos cientistas, verifica-se esse interesse pelo crescente número de pesquisas que vêm sendo apresentadas em congressos nacionais e internacionais da área de psicologia esportiva. Em relação aos não-cientistas, pode-se constatar que, nos programas de televisão e nos cadernos esportivos dos principais jornais brasileiros, há um crescente enfoque dado ao estado emocional dos atletas e dos técnicos, especialmente os das equipes de futebol que chegam às finais dos principais campeonatos.

Esse enfoque proporciona muitas discussões, mas pouca explicação sobre como os protagonistas desse contexto percebem e lidam com suas emoções. Por isso, nesta pesquisa, procurando proporcionar ampla discussão em relação ao caminho escolhido pelos atletas ao descreverem suas ansiedades, bem como suas causas e estratégias de superação, serão apresentadas, neste primeiro capítulo, duas das principais teorias sobre as emoções, nas quais destacamos como cada uma descreve a ansiedade.

A primeira teoria revista, a teoria diferencial das emoções, foi elaborada por Carroll E. Izard, que defende a existência de dez emoções fundamentais do ser humano, entre as quais a ansiedade não aparece. Esta, porém, é vista como uma junção de duas ou mais dessas emoções fundamentais, podendo, ainda, variar de um indivíduo para outro.

A segunda teoria, a teoria do modelo complexo de sentimentos, foi organizada por James A. Russell, que conceitua os sentimentos como dimensões bipolares e inter-relacionadas em um alto padrão de sistematização, entre as quais a ansiedade é caracterizada.

Ao descreverem suas teorias, esses dois autores utilizam diferentes termos – emoção, sentimento e afeto – que são mantidos nesta revisão. No entanto, o sentido denotado por ambos é o mesmo.

Após a explanação dessas duas teorias que descrevem diferentes formas de o indivíduo avaliar seu estado emocional, sobretudo a ansiedade, serão descritas as teorias que os cientistas da área da psicologia esportiva vêm utilizando para avaliar a relação da ansiedade com o rendimento esportivo. Em seguida, serão apresentadas e discutidas as respostas dos entrevistados, principalmente, as causas que eles atribuem a essa emoção e as estratégias de superação que utilizam para lidar com seus estados emocionais inadequados.

1.1 TEORIA DIFERENCIAL DAS EMOÇÕES

As emoções são consideradas por alguns pesquisadores¹ o fator constituinte do sistema motivacional do ser humano, com importante função desempenhada na organização, motivação e sustentação do comportamento. Mesmo apresentando algumas diferenças em suas conceituações sobre emoções, esses pesquisadores defendem a existência de um número de emoções consideradas fundamentais que, ao se comporem, formam outras emoções, as emoções não fundamentais. Entre esses pesquisadores, escolhemos Izard (1977), com sua obra *Human Emotions*, para descrever, neste subcapítulo, essa linha de pesquisa em emoção. Nessa obra, Izard apresenta a teoria diferencial das emoções, a qual desenvolveu tendo como base vários estudos na área das emoções, desde a época de Darwin até os dias atuais, em que se destaca Silvan Tomkins, sua principal referência.

O princípio dessa teoria é a identificação e a definição de dez emoções fundamentais² para o ser humano, compostas por três aspectos essenciais: o neurofisiológico (neural), o neuromuscular (expressão facial) e o fenomenológico (subjetivo), que sozinhos não constituem uma emoção por si só, mas que juntos constituem a emoção ou o processo emocional completo.

Segundo essa teoria, o aspecto neurofisiológico define a emoção como informações de atividades eletroquímicas no sistema nervoso, particularmente no córtex, hipotálamo, glândulas basais, sistema límbico e nervos facial e trigêmeo. O nervo cutâneo no rosto e os proprioceptores nos músculos faciais também participam do processo emocional. A emoção, propriamente dita, é considerada uma função do sistema nervoso somático (controlador das ações voluntárias) que, quando somaticamente ativado, recruta o sistema nervoso autônomo (controlador das ações involuntárias, como a glândula secretora e os batimentos do coração), que, por sua vez, pode intensificar ou manter o processo emocional por mais tempo.

No aspecto neuromuscular, a emoção é uma atividade facial que ocorre junto com uma resposta corporal (postura/gesto, víscera/glândula e, às vezes, fala), e é considerada instintiva pelo fato de ocorrer de forma reflexiva ou automática durante o processo emocional. Apenas a aprendizagem e a experiência fazem o indivíduo inibir ou alterar suas expressões faciais. Para Izard, a importante evidência das expressões faciais, fruto das emoções

¹ Rapaport; Leeper; Mowrer; Tomkins; Schachtel; Izard apud Izard, 1977.

² Darwin; Ekman, Friesen e Ellsworth; Izard; Tomkins apud Izard, 1977.

fundamentais, indica sua característica hereditária e a forte semelhança com as expressões faciais dos animais, principalmente dos primatas. Segundo Andrew *apud* Izard (1977), a importância adaptativa da função comunicativa da expressão facial estabelece a base para o processo de seleção natural, o que torna essas expressões parte do código genético.¹

A expressão facial também é caracterizada como facilitadora, por transmitir a informação relacionada à emoção humana de forma imediata e específica. Isso torna a face um estímulo social extraordinário para a comunicação social, estabelecendo a manutenção das relações interpessoais. Mas, além dessas funções, as pesquisas têm mostrado que a expressão facial é inversamente relacionada com a ativação fisiológica, já que a supressão da expressão facial e somática das emoções pode levar a mudanças nas características da personalidade, chegando a ter implicações para o bem-estar físico. Além disso, a supressão crônica evidente e o conseqüente aumento da ativação fisiológica podem levar o indivíduo a sintomas psicossomáticos.

No terceiro aspecto, o fenomenológico, a emoção é considerada uma experiência motivacional que pode ter sentido e significado imediato para o indivíduo, que, enquanto componente subjetivo, refere-se ao que é experienciado conscientemente durante um episódio emocional. Normalmente, as emoções são consideradas positivas ou negativas. As positivas possuem características inerentes que tendem a aumentar a sensação de bem-estar, além de instigar e manter os interesses direcionados e as interações construtivas com os indivíduos envolvidos ou com as situações ou os objetos. Por outro lado, as negativas tendem a ser sentida como nocivas e difíceis de tolerar ou incitar, pelo fato de evitar alguma coisa e/ou levar às interações ou relações não-construtivas. As classificações desses termos como positivas ou negativas, entretanto, não devem ser aplicadas de forma rígida para todas as experiências emocionais sem se considerar as diferenças na interação do indivíduo com o meio.

Durante as entrevistas, os atletas responderam se consideram a ansiedade positiva ou negativa para seus rendimentos individuais. Pudemos, então, verificar que suas diferentes respostas não tinham relação direta com seus níveis de ansiedade, mas sim com o modo como vêem a manifestação dessa emoção em sua vida esportiva. Além disso, a expressão facial também foi citada por alguns atletas que disseram perceber quando um companheiro de equipe aparenta estar ansioso, o que os alertam a tomar atitudes para ajudá-los.

A teoria diferencial das emoções defende que um processo emocional pode ocorrer de maneira relativamente independente dos outros estados de consciência, mas que, freqüentemente, interage com a influência desses, pois, além dos três aspectos que o constituem, o ser humano conta com outros órgãos e sistemas envolvidos nesse processo, como os sistemas endócrino, cardiovascular e respiratório. Esse é um dos fatores que torna o estudo das emoções algo difícil de ser realizado. Além disso, as emoções ocorrem em certas combinações, em que algumas se manifestam separadamente, por curto período de tempo antes da ativação de outras. Isso torna os momentos caracterizados por uma única emoção fundamental, difíceis de serem obtidos por uma duração suficiente e sob condições necessárias para um estudo sistematizado.

As emoções são definidas também como inatas e universais e podem ser consideradas um estado normal ou alterado da consciência. Todavia, apesar de apresentarem características comuns de cada região, podem sofrer influências de experiências culturais e sociais, a ponto de poderem ser inibidas ou modificadas, ainda que inatas.

As dez emoções fundamentais determinadas pela teoria de Izard são: o interesse-excitamento, a alegria, a surpresa, a angústia, a fúria, o desgosto, o desprezo, o medo, a vergonha e a culpa. Duas ou mais podem produzir, por mais tempo, uma emoção estável, que, por meio da aprendizagem e das experiências freqüentemente vivenciadas, pode realizar combinações, resultando em diferentes emoções não fundamentais, como a depressão, o amor, a hostilidade/ódio e a própria emoção discutida nessa pesquisa, a ansiedade.

Nessa linha de pesquisa, os pesquisadores³ definem a ansiedade como uma emoção constituída pelo medo e por duas ou mais emoções fundamentais entre angústia, fúria, vergonha, culpa e interesse-excitamento, a única emoção positiva. Essas seis emoções variam em uma configuração complexa, tendo sua importância determinada em razão dos determinantes hereditários e experenciais. Além disso, a ansiedade é vista como a percepção do indivíduo de uma situação de perigo, que, juntamente com seus processos de aprendizagem são fatores que irão diferenciar seus níveis de manifestação.

³ Sarason; Sarason, Davidson, Lighthall, Waite e Ruebush; Sullivan; Cattell e Scheier; Basowitz, Persky, Korchin e Grinker; Maher; Gottschalk e Glessner *apud* Izard, 1977.

Nessas combinações, a forma com que os componentes das emoções interagem pode variar entre os indivíduos, pois enquanto um componente predominante da angústia pode aumentar os componentes do medo em alguns indivíduos e os componentes da vergonha em outros, por exemplo, um componente do interesse-excitamento pode oscilar com o medo ou inibir a angústia. Essa complexidade na avaliação das emoções não fundamentais faz com que cada manifestação da ansiedade seja refletida através de diferentes expressões faciais, uma vez que diferentes emoções são ativadas simultaneamente ou em uma seqüência rápida.

As respostas dos atletas revelam como, apesar da definição que relataram, cada um avalia a influência da ansiedade de forma diferente. Uma provável explicação pode ser as diferentes combinações de emoções fundamentais que compõem a ansiedade em cada atleta.

Algumas pesquisas⁴ têm comprovado a existência da interação dessas emoções na formação da ansiedade, dando, consequentemente, suporte à teoria diferencial das emoções, que a define como um termo geral e impreciso por se referir a uma combinação de emoções fundamentais, dificultando assim, a obtenção precisa de resultados definitivos sobre sua manifestação.

1.2 TEORIA DO MODELO COMPLEXO DE SENTIMENTOS

Além dos pesquisadores, os leigos, através das interações ocorridas diariamente com outras pessoas, categorizam os estados afetivos, interpretam a disposição e antecipam as respostas emocionais dos outros, podendo ainda modificá-las. Acreditando nisso, Russell (1980), por meio de pesquisas para identificar como os leigos conceituam os estados afetivos, classificou os sentimentos como bipolares e inter-relacionados em um alto padrão de sistematização.

De acordo com essa teoria, a estrutura cognitiva de cada indivíduo é o que possibilita a percepção e a interpretação de acontecimentos específicos, fazendo com que os leigos aprendam, organizem e resumam seus conhecimentos sobre sentimento. Essa estrutura cognitiva pode ser utilizada em interpretações verbais e não verbais de estados afetivos, incluindo expressão verbal, tom de voz, lapsos verbais em ações públicas, entre outras, auxiliando na conceituação e descrição de qualquer indivíduo.

⁴ Izard; Bartlett e Izard apud Izard, 1977.

As pesquisas baseadas nessa teoria realizam suas análises através da estrutura da linguagem, nas quais os estudos da escala multidimensional dos termos de sentimento sugerem três propriedades específicas para a representação cognitiva desses termos (RUSSELL, 1980). A primeira propriedade defende que as duas dimensões, agradável–desagradável e ativação–não ativação, avaliam a maior proporção de variação nas singularidades examinadas entre as palavras que se referem aos sentimentos. As dimensões adicionais obtidas avaliam uma pequena proporção de variação, havendo pouco consenso em suas interpretações; no entanto, possibilitam a inclusão dos baixos estados de ativação que, geralmente, não são incluídos nas listas das emoções de outras teorias.

A segunda propriedade específica define as dimensões de sentimento como bipolares, o que foi comprovado por alguns autores⁵. Apesar da bipolaridade, Russell e Pratt (1980) comprovaram que muitos termos de sentimentos não eram sinônimos dos eixos prazer ou ativação. Por isso, a terceira propriedade da linguagem dos sentimentos afirma que qualquer palavra de sentimento pode ser definida como uma combinação desses dois componentes, mesmo com outras dimensões independentes dessas duas primeiras, entre as quais Russell e Mehrabian (1974) destacaram a dominância–submissão.

As três propriedades da representação cognitiva de sentimento estão resumidas na Figura 1, na qual há oito variáveis distribuídas em forma de círculo, englobando as dimensões prazer e ativação. Na horizontal, temos a dimensão prazer–desprazer, e na vertical temos ativação–não ativação. As outras quatro variáveis não formam dimensões independentes, mas ajudam a definir os quadrantes do espaço. Excitamento, por exemplo, pode ser definido como a combinação de alto prazer com alta ativação, enquanto depressão seria seu oposto. Aflição e o seu oposto, contentamento, também formam dimensões bipolares.



FIGURA 1 – Conceito dos oitos sentimentos numa ordem circular.

FONTE – RUSSELL, 1980, p.1164.

⁵ Block; Bush; Neufeld; Lundberg e Devine; Stone e Coles ; Bentler apud Russell, 1980.

Russell (1980) defende que os processos cognitivos possibilitam a interpretação do sentimento. As pessoas, no entanto, não são cientes de todas as informações que recebem ao analisarem seus próprios estados afetivos, o que aponta como falhas as teorias que sugerem apenas um tipo de avaliação, como por exemplo, a expressão facial, o feedback interno das vísceras ou o comportamento externo.

Segundo esta teoria, a estrutura cognitiva de sentimento é utilizada em uma variedade de situações que incluem a própria experiência de estado afetivo e a avaliação do mesmo nas outras pessoas. Por isso, a auto-explicação de um estado afetivo acaba sendo uma tarefa similar à classificação de expressões faciais, e pode ser considerada revelação do caminho no qual os sentimentos são conceituados.

Com base nessa teoria, Russell e Mehrabian (1974) desenvolveram uma pesquisa para distinguir entre raiva e ansiedade, e classificaram esses dois sentimentos em três dimensões independentes e bipolares: prazer–desprazer, ativação–não ativação e dominância–submissão. Por meio de relatos verbais mensurados através desses estados afetivos, os pesquisadores concluíram que a ansiedade consiste em sentimentos de desprazer, alta ativação e submissão, ao passo que a raiva agrupa sentimentos de desprazer, alta ativação e dominância, o que as distingue na dimensão dominância–submissão. Nesta pesquisa, alguns indivíduos relacionaram seus sentimentos com as respostas dadas às várias situações que foram descritas verbalmente, realçando a influência do meio físico, em vez dos aspectos interpessoais das situações. No entanto, com as mudanças que vem sendo provocadas no meio físico, como o aumento da população, do barulho e da poluição, essa teoria também considera que esses sentimentos são funcionais nas necessidades físicas dos indivíduos. Para esses pesquisadores, essas três dimensões foram necessárias e suficientes para descrever, de forma ampla e adequada, as variações não só da ansiedade e da raiva, como de todos os estados afetivos.

De modo geral, a teoria do modelo complexo de sentimentos define a experiência afetiva como o produto final do processo cognitivo que já utilizou a mesma estrutura cognitiva para interpretar a informação recebida em uma categorização interna de um estado afetivo. Assim, a estrutura cognitiva que o indivíduo utiliza para interpretar o significado das mensagens verbais e as expressões faciais dos outros é a mesma estrutura utilizada no processo de conceituação do seu próprio estado.

As diferentes interpretações das mensagens verbais e não verbais realizadas pelos atletas podem ser observadas nas suas respostas sobre suas reações psicológicas e fisiológicas da ansiedade, pois, por mais que essa emoção exerça o mesmo tipo de influência nesses atletas, suas avaliações ocorrem de modo diferente. No então, o tempo de experiência no basquetebol não se apresentou como um fator que interferisse em suas avaliações, o que talvez possa ser justificado pelos diferentes processos cognitivos dos atletas.

Após essa revisão das teorias emocionais é possível compreender a complexidade existente para se avaliar a ansiedade. Contudo, a literatura apresenta outras definições de ansiedade que serão expostas a seguir. É interessante verificar que as próprias definições de ansiedade que seguem no texto são semelhantes às definições de medo, como apresentado na teoria diferencial das emoções, assim como às definições de stress. Essa semelhança em suas definições, bem como a complexidade em avaliá-las pelo grande número de fatores que devem ser levados em consideração, refletem na dificuldade encontrada pelas teorias esportivas ao tentarem avaliar e explicar a relação da ansiedade competitiva com o rendimento esportivo. Todos esses pontos são tratados a seguir na continuação da revisão.

ANSIEDADE

Seguindo a proposta de expor um embasamento teórico para possibilitar, posteriormente, uma análise das respostas dos entrevistados, nesse segundo capítulo, serão revistas as teorias que conceituam e classificam a ansiedade esportiva, e que discutem sua relação com o rendimento esportivo. Seguindo a ordem cronológica, as teorias sobre ansiedade geral de Freud são as primeiras a serem apresentadas, seguidas da teoria de Spielberger, as quais dão suporte para as posteriores até os dias atuais. Na seqüência, serão revistas as teorias que apresentam uma metodologia para avaliar as diferentes influências da ansiedade sobre o rendimento esportivo, tendo como base as primeiras conceituações e classificações desta emoção.

1.1 PRIMEIRAS DEFINIÇÕES DE ANSIEDADE

Há algum tempo a ansiedade vem sendo definida por diversos autores, no entanto, Freud *apud* Spielberger (1981, p. 52) foi o primeiro pesquisador a conceituá-la como o “fenômeno fundamental e o problema central da neurose”. Para ele, a ansiedade era “algo que se sente”, um estado ou uma condição emocional desagradável do ser humano. Naquela época, a ansiedade era analisada por componentes experienciais, fisiológicos e comportamentais. Os componentes experienciais referiam-se à parte subjetiva dos sentimentos de apreensão, tensão e preocupação. Os fisiológicos e comportamentais seriam taquicardia, perturbações respiratórias, transpiração, inquietude, tremor e estremecimento, náusea e vertigem.

Spielberger (1981) relata que Freud tentou descobrir, através dos elementos subjetivos, nas experiências da infância de seus pacientes, o que ligaria a ansiedade à tensão, criando com isso algumas teorias em torno dessa emoção. Na primeira teoria, ele a considerou resultado da descarga de energia sexual reprimida pelo sujeito, a libido. Na segunda teoria, passou a relacioná-la com a presença de perigo, o qual seria percebido pelo ambiente externo ou por sentimentos ou pensamentos internos, proporcionando ao indivíduo a ansiedade, que, além de ser uma reação emocional desagradável, servia para adverti-lo de que era necessária alguma forma de ajustamento⁶. Em sua terceira e última teorização, Freud chamou a atenção para duas fontes de perigo: o mundo externo e os próprios impulsos internos da pessoa, acreditando que, se a fonte de perigo estivesse no mundo externo, o

⁶ Ajustamento: adaptação, ajuste.

resultado seria uma ansiedade objetiva, mas, se os impulsos fossem internos, proibidos ou inaceitáveis, a ansiedade seria considerada neurótica.

A ansiedade objetiva e o medo eram considerados sinônimos, ambos significando um estado emocional desagradável, o qual ocorria sempre que um perigo real no mundo externo fosse, conscientemente, percebido como ameaça. Veja a representação na Figura 2.

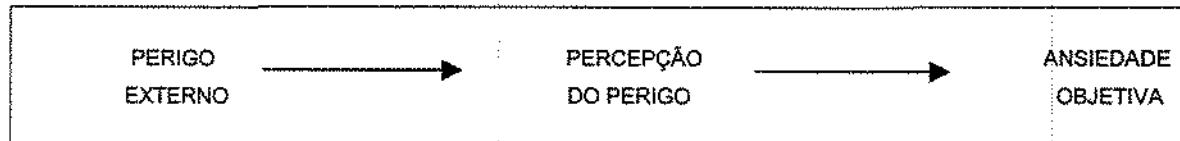


FIGURA 2 - Diagrama descrito por Spielberger, 1981, p. 54.

A partir da ansiedade objetiva, as reações de ansiedade neurótica podem surgir. Como representado na Figura 3, quando os estímulos ou as sugestões internas são associados a comportamentos anteriormente punidos, surge a ansiedade objetiva, que, por sua vez, inicia atividades mentais e comportamentais destinadas a reduzir ou aliviar a sensação desagradável. Porém, se esses esforços passarem a reprimir as sugestões internas, ou seja, passarem a banir da consciência todos os pensamentos e lembranças associadas aos comportamentos anteriormente punidos, surgem os derivativos de pensamentos reprimidos que constituem sinais de perigo e proporcionam as reações de ansiedade neurótica.

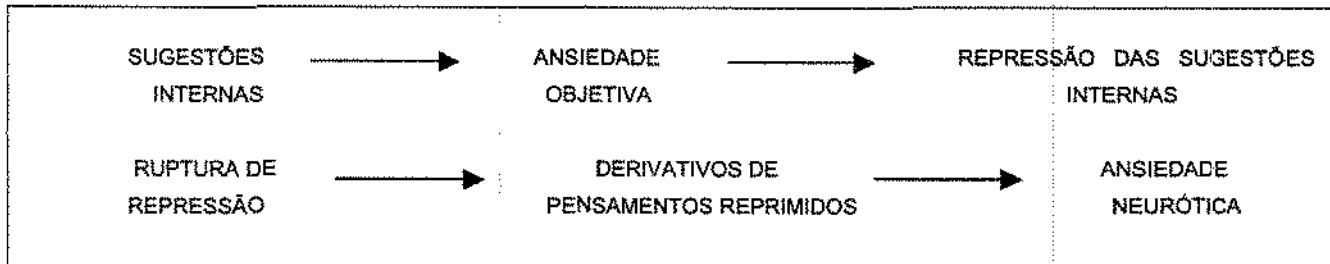


FIGURA 3 - Diagrama descrito por Spielberger, 1981, p. 57.

As reações de ansiedade neurótica, geralmente são experenciadas como desprovidas de objetivos ou causa, pois a lembrança do evento traumático reprimido permanece no inconsciente e a fonte de perigo acaba não sendo reconhecida pelo indivíduo.

Uma diferença entre esses dois tipos de ansiedade é que a intensidade do estado emocional associado à ansiedade objetiva é proporcional ao verdadeiro perigo, enquanto na ansiedade neurótica a reação emocional é sempre maior do que seria justificável ao perigo real que suscita a reação. Assim, sempre que um indivíduo reagir com alto nível de

ansiedade a uma situação que seja apenas relativamente tensa, a fonte de perigo deve ser associada a sentimentos internos reprimidos, mais do que a algum fator de tensão externo (FREUD apud SPIELBERGER, 1981).

Considerando-se a classificação de ansiedade proposta por Freud, um dos atletas entrevistados relatou uma situação que pode ser um exemplo de ansiedade neurótica. Segundo sua narração, em um dos jogos, quando no início de sua carreira esportiva, encontrava-se tão nervoso que não conseguiu entrar em quadra e jogar. Tanto para esse atleta como para seu técnico, daquela época, as causas de seu nervosismo não foram reconhecidas a tempo de realizar algum ajustamento que o possibilitasse jogar. Atualmente, por meio das teorias sobre ansiedade que foram surgindo a partir das primeiras definições de Freud, os atletas e os técnicos encontram maior facilidade para compreender situações como essas, as quais os auxiliam a adotar estratégias adequadas para superarem esses estados emocionais inadequados. Algumas dessas teorias serão apresentadas na seqüência deste texto, possibilitando a discussão das estratégias adotadas pelos entrevistados para superarem as causas que atribuem a seus estados emocionais inadequados.

1.2 PRIMEIRAS CLASSIFICAÇÕES: ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO

Após as definições psicanalíticas de Freud, Spielberger (1972), através da psicologia cognitivista, foi o principal responsável pelas definições, classificações e pela criação de instrumentos que, até a atualidade, são utilizados para avaliar a ansiedade. Em sua teoria, propõe a classificação da ansiedade em traço e estado, concebendo a ansiedade-traço como uma predisposição do indivíduo para perceber certas situações como ameaçadoras e responder com variados níveis de ansiedade-estado e a ansiedade-estado como a existência de um estado emocional imediato, caracterizado por apreensão e tensão e acompanhado por uma ativação no sistema nervoso autônomo. Considerando essa definição e classificação, os indivíduos que se caracterizam por apresentar altos níveis de ansiedade-traço tendem a perceber um número maior de situações como perigosas ou ameaçadoras do que indivíduos com baixos níveis de ansiedade-traço, o que, por sua vez, os faz responder a essas situações, correspondentemente, com altos níveis de ansiedade-estado.

Spielberger relaciona, em sua teoria, a ansiedade com a presença ou a percepção de stress, e defende que a ansiedade-estado varia em intensidade e duração, dependendo do

número de estímulos de stress, internos ou externos, agindo no indivíduo e da duração da ameaça subjetiva causada por esse estímulo, como representado na Figura 4.

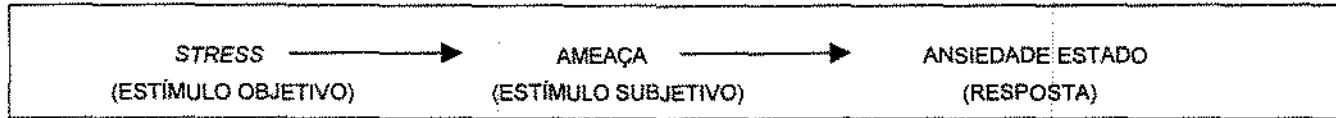


FIGURA 4 - Representação esquemática da conexão entre stress e ansiedade.

FONTE - SPIELBERGER, 1972.

Os instrumentos criados para avaliar a ansiedade foram surgindo a partir da década de 50, quando essa emoção ainda era conceituada como ansiedade geral. A partir da década de 60, com a classificação da ansiedade em traço e estado, Spielberger e outros pesquisadores passaram a desenvolver diversos instrumentos para avaliar a ansiedade, como o State-Trait Anxiety Inventory (STA), o qual mensura a ansiedade traço e estado. Mas os resultados obtidos com esse e outros instrumentos não eram satisfatórios por não conseguirem prever adequadamente a ansiedade em diversas ocasiões, como no caso de uma situação competitiva.

Ao perceber essa deficiência Martens manifestou a necessidade de se criar um instrumento que avaliasse a ansiedade em situações esportivas específicas. Desenvolveu, então, o Sport Competition Anxiety Test (SCAT), um instrumento que mede a ansiedade-traço competitiva. Para avaliar a ansiedade-estado em uma situação competitiva, modificou a escala de estado do STA de Spielberger, a qual continuou sendo modificada por outras pesquisas, e atualmente é chamada de Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Na sua última versão, esse instrumento avalia a ansiedade por meio da classificação proposta pela teoria multidimensional da ansiedade, que posteriormente será apresentada neste trabalho, e inclui também uma escala de direção da percepção da ansiedade, na qual o atleta aponta se seus efeitos são positivos ou negativos para o seu rendimento (MARTENS et al., 1990).

A maioria das pesquisas sobre ansiedade tem utilizado esses instrumentos que possibilitam avaliar sua influência sobre o rendimento do atleta, considerando-se diferentes fatores, tais como: a ansiedade-traço; a ansiedade-estado; situações pré-competitiva, competitiva e pós-competitiva; diferenças entre homens e mulheres, crianças e adolescentes e avaliação de atletas e não atletas de modalidades esportivas individuais e coletivas. A seguir, serão expostos alguns exemplos dessas pesquisas.

Manoel (1994) realizou uma pesquisa com o objetivo de verificar se existia alguma diferença em relação à direção e à intensidade da ansiedade-estado entre sexo masculino e feminino, utilizando para isso o Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). Como resultado final, não encontrou nenhuma diferença significativa, no entanto, sua pesquisa apontou que os homens apresentam índices de autoconfiança mais elevados e percebem mais seus sintomas como facilitadores para o rendimento do que as mulheres.

De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) analisaram os níveis de ansiedade-traço competitiva em atletas praticantes de atletismo com idade entre 10 e 16 anos, através do Sport Competition Anxiety Test (SCAT), e compararam possíveis diferenças em relação ao sexo masculino e feminino e as diferentes faixas etárias (até 12 anos, até 14 anos e até 16 anos). Nessa pesquisa, diferenças importantes em relação ao sexo foram encontradas: as meninas apresentaram níveis de ansiedade-traço significativamente maiores do que os meninos, porém o mesmo não ocorreu nas diferentes faixas etárias do mesmo sexo.

Santos e Pereira (1997) avaliaram o nível de ansiedade-traço pré-competitiva através do Sport Competition Anxiety Test (SCAT), tendo como sujeitos trinta atletas do sexo masculino em cada uma destas modalidades esportivas: judô, atletismo, handebol e voleibol. Na escala utilizada por essas pesquisadoras, o grupo apresentou nível médio e médio alto de ansiedade, no entanto, as diferenças estatisticamente significativas encontradas foram entre o nível de ansiedade dos adolescentes e dos adultos nos esportes individuais e nos esportes coletivos. Entre adolescentes e adultos do mesmo esporte coletivo não foi encontrada nenhuma diferença estatisticamente significativa, assim como entre o nível de ansiedade e a idade dos atletas. Desta maneira, as pesquisadoras concluíram que a modalidade esportiva exerce forte influência na ansiedade-traço pré-competitiva.

Os resultados dessas e de outras pesquisas ainda são discutíveis, pois os fatores de influência são inúmeros, e mesmo com o controle realizado pelos pesquisadores, alguns resultados se mostram contraditórios. Porém, acredita-se que tais pesquisas devem continuar sendo realizadas, pois a possibilidade de comparação entre elas provoca avanços nos estudos da área da psicologia esportiva.

1.3 ANSIEDADE E MEDO

Após as definições de Freud sobre ansiedade, alguns autores que continuaram com os estudos sobre essa emoção passaram a conceituá-la como derivada do medo. Neste

subcapítulo são apresentadas e discutidas algumas conceituações de diferentes autores encontrados em Hackfort e Schwenkmezger (1993):

PLUTCHIK: o medo é uma reação incondicionada com a função de autoproteção, um estímulo específico, enquanto a ansiedade é um produto de criação e experiência de aprendizagem, causada por processos de antecipação e imaginação do indivíduo diante de uma situação. Isso geralmente acontece com os indivíduos que executam tarefas repetitivas, como ocorre com os atletas.

O fato de vivenciar situações parecidas e repetitivas faz com que os indivíduos passem a relacionar uma situação com outra e, consequentemente, seus resultados e consequências. Na prática esportiva, a imaginação e a antecipação de uma situação, de certa forma, preparam o atleta para o jogo ao deixá-lo “mais atento à situação”, mas, por outro lado, também podem proporcionar uma ansiedade-estado inadequada para o enfrentamento da situação, influenciando-o de forma negativa em relação ao seu rendimento.

Os atletas entrevistados para essa pesquisa, quando questionados sobre a influência da ansiedade em seus rendimentos, declararam que a ansiedade os concentra para o jogo que irão enfrentar. Alguns atletas, porém, consideraram ter apenas um nível de ansiedade durante toda a situação competitiva, apresentando dificuldades para avaliá-la como positiva ou negativa para seus rendimentos, enquanto outros admitem perceber a manifestação de diferentes níveis de ansiedade de acordo com as situações, como por exemplo, antes do jogo, ao iniciar sua participação no jogo, durante a cobrança de um lance livre e em momentos decisivos, entre outros, avaliando sua influência no rendimento com facilidade.

SARNOFF e ZIMBARDO: a incerteza do resultado de uma situação, seguida da ansiedade, é uma tendência de associação com o medo.

FIRESTONE, KAPLAN e RUSSEL: enquanto o medo pode ser reduzido através do contato social, a ansiedade motiva o indivíduo a evitá-lo. Mas isso não ocorre com todos da mesma forma, o que significa que a avaliação do sujeito é extremamente importante.

A incerteza do resultado é uma constante na vida de qualquer ser humano, e talvez os indivíduos que buscam controlar o maior número possível de situações, por sentirem medo do que é desconhecido, o resultado final do jogo, por exemplo, podem realmente estar vivenciando altos níveis de ansiedade com maior freqüência. Somado a isso, algumas profissões não possibilitam ao indivíduo evitar o contato social, pois isso faz parte do trabalho, como no caso dos atletas que ficariam em uma situação complicada perante a

equipe se deixassem de jogar, alegando, por exemplo, alto nível de ansiedade. Mesmo assim, há momentos em que alguns indivíduos apresentam níveis de ansiedade tão elevados a ponto de torná-los incapazes de enfrentar esse contato social. Nesses casos, podemos dizer que a incerteza do resultado é tão ameaçadora para o indivíduo que ele não consegue controlar e enfrentar sua ansiedade ou seu medo, preferindo fugir da situação.

PONGRATZ: partindo da perspectiva da evolução humana, o medo pode ser considerado um mecanismo biológico, adaptativo e de autoproteção, e a ansiedade um processo de aprendizagem e socialização. Por esta definição, podemos deduzir que a ansiedade é aprendida e deriva do meio social, mas não deixa de ser um mecanismo de autoproteção.

Tanto a ansiedade como o medo, quando em níveis elevados, podem dificultar ao indivíduo seu contato com o meio social. Além disso, os componentes que ativam essas duas emoções dependem, além de outros fatores, de suas aprendizagens. Por isso, ao se realizar um trabalho em grupo, como em uma equipe de basquetebol, torna-se difícil controlar todas ou a maioria das variáveis que interferem no rendimento de cada atleta, o que não impede a verificação daquelas que são comuns e freqüentes entre eles, procurando anular ou diminuir suas influências negativas.

SELIGMAN: a ansiedade não deve surgir na ausência de perigos. Ao surgir perigo, o medo é vivenciado, ocorrendo, assim, um esforço para lutar ou controlar a situação, indicando que é a ausência de sinal de segurança que leva à ansiedade.

LAZARUS: a ansiedade é um sinal que, ao contrário do medo, não está associado a um perigo definido, mas ocorre por meio de elementos simbólicos que fazem parte da imaginação do indivíduo.

Os fatores que proporcionam ausência de segurança no esporte, para os atletas, são facilmente citados por técnicos, torcedores e dirigentes. Entretanto, os elementos simbólicos que fazem parte da imaginação do atleta, podendo provocar a ansiedade, só pode ser relatado por ele mesmo. Nesse ponto, uma das contribuições das pesquisas qualitativas realizadas por meio de entrevistas individuais é o esclarecimento do comportamento dos atletas, às vezes inadequado ou não compreendido por seus técnicos, uma vez que, através das mesmas, alguns desses elementos simbólicos podem ser percebidos em suas respostas.

Pode-se notar que, em todas as definições colocadas, os autores defendem a estreita relação entre medo e ansiedade. Para a maioria, a ansiedade tende a ocorrer antes que o

medo se instale, uma vez que, ao perceber o sinal de perigo, o indivíduo prepara-se para enfrentá-lo ou fugir. Já o medo é vivenciado quando o perigo está bem definido na situação. O que as teorias sobre ansiedade têm defendido, mas parece não ser o que alguns indivíduos acreditam, é que a manifestação da ansiedade ou a ausência de segurança pode ser benéfica para o indivíduo quando esta lhe proporciona um estado de alerta, desde que a situação em questão seja passível de avaliação e enfretamento adequados.

1.4 ANSIEDADE E STRESS

Alguns autores consideram a ansiedade uma emoção negativa e complexa com variações cognitivas, fisiológicas e comportamentais que, muitas vezes, tem sido ligada ao stress (SPIELBERGER, 1972; MARTENS et al., 1990). Buscando apoio para diferenciar e relacionar os termos dessas duas emoções, há autores que se baseiam no processo de modelo de stress de McGrath *apud* Gould e Krane (1992, p. 123), que o define como um desequilíbrio substancial entre (meio) demanda e capacidade de resposta, nas condições em que a deficiência para encontrar a demanda tem consequências importantes.

Nesse modelo há quatro estágios inter-relacionados que podem ser aplicados ao meio esportivo. O primeiro estágio consiste em uma situação ambiental ou demanda colocada ao atleta que pode ser percebida de forma diferente por cada um deles. O segundo estágio é a percepção individual ou subjetiva da demanda ambiental que pode ser positiva (desafiante) ou negativa (ameaçadora). O terceiro é a resposta do indivíduo que consiste na ativação fisiológica, assim como no aumento da ansiedade-estado. O quarto e último estágio é o rendimento ou o resultado do comportamento.

Como esse modelo não leva em consideração a classificação da ansiedade em traço e estado, Martens et al. (1990, p. 10) resumiram esse processo considerando o stress como o processo que envolve a percepção de substancial desequilíbrio entre demanda ambiental e capacidade de resposta, sob condições em que a deficiência para encontrar a demanda é percebida como tendo consequências importantes e é respondida com o aumento dos níveis de ansiedade-estado.

O stress, portanto, é uma influência ambiental mediada pelas percepções de cada um e a ansiedade-estado é a resposta dessa percepção.

Considerando a influência da ansiedade-traço, Hackfort e Schwenkmezger (1993) definem a ansiedade como um constructo⁷ relacional, em que a ansiedade-estado depende do grupo da situação objetiva (pessoa, tarefa e meio) e de sua interpretação subjetiva, tendo a influência individualizada da ansiedade-traço e dos meios de administração do stress ou controle da ansiedade.

Do ponto de vista cognitivo, os componentes da ansiedade não são atribuídos ao indivíduo ou ao meio de forma separada, mas à sua interação, e, por isso, considera-se que o aumento da ansiedade decorre das consequências das expectativas ou das avaliações (Epstein; Lazarus e Averill *apud* Hackfort e Schwenkmezger, 1993) que o indivíduo realiza das situações. Desta forma, o controle da ansiedade estaria baseado em processos cognitivos, processos de decisão que conduzem à fuga ou à modificação da situação que causa a ansiedade ou em processos intrapsicológicos⁸ apropriados para uma melhor compreensão das situações em um caminho novo e subjetivo.

Considerando-se que a ansiedade não se manifesta antes da percepção do medo ou do stress, mas sim após uma avaliação subjetiva da situação e da associação de aprendizagens e vivências causadoras de desequilíbrios entre a demanda e a capacidade de resposta do indivíduo, pode-se dizer que o ambiente esportivo é um dos maiores provocadores de ansiedade, em razão do potencial dos acontecimentos. Um exemplo é o processo de profissionalização que vem ocorrendo no esporte em nosso país, o qual dá abertura para que os meios de comunicação, principalmente a televisão, geralmente a maior fonte de interesse dos patrocinadores das equipes esportivas, possa interferir de forma direta e indireta nas mudanças das regras de alguns esportes, buscando com isso tornar essas modalidades esportivas espetáculos atrativos ao público. Possivelmente quem mais sofra com essas mudanças seja o próprio atleta, o qual tem de se submeter a essas situações, com poucas oportunidades de se manifestar quanto às consequências dessas mudanças, restando-lhe apenas cumprir com o seu compromisso de jogar e render, convivendo com todos os tipos de cobranças, agregando assim, o fator mídia.

A dificuldade em se comprovar a manifestação do stress no atleta antes da manifestação da ansiedade pode ser um dos fatores que tornam este tipo de pesquisa difícil de ser realizada. No entanto, Mace e Caroll (1986) avaliaram o nível de ansiedade em dois atletas de squash, conseguindo comprovar que, através de um treinamento de indução ao

⁷ Constructo: aquilo que é elaborado ou sintetizado com base em dados simples.

⁸ Processos intrapsicológicos são as formas cognitivas atuais de controle da ansiedade.

stress, ambos os atletas avaliados apresentaram diminuição do nível de ansiedade e melhora dos seus rendimentos. Poderíamos concluir então, segundo essa pesquisa, que quanto maior o número de situações estressantes vivenciadas pelo atleta, como por exemplo, jogos importantes, maior seria sua capacidade para lidar com os fatores que lhe causam stress e, consequentemente, ansiedade, diminuindo, com isso, o seu nível de manifestação. Esse assunto, entretanto, não pode ser concluído de forma tão simples, pois há a presença de outros fatores de influência, que continuarão a ser discutidos neste trabalho.

Para Davies (1995), o nível de ansiedade de um atleta, além do treinamento do stress, depende de como cada indivíduo avalia a sua situação competitiva, de sua experiência e habilidade para aquela modalidade esportiva. A exposição de um atleta em uma equipe é outro fator que, geralmente, interfere no seu nível de ansiedade, já que a avaliação subjetiva do atleta inclui todos os fatores que fazem parte da sua vida esportiva, tais como o tempo de experiência e a habilidade, como já citados, sua exposição na equipe, a situação desta no campeonato, a situação do atleta na equipe e o estágio da carreira desse atleta entre outros.

Os atletas entrevistados nesta pesquisa citaram alguns fatores de influência em seus níveis de ansiedade, que são apresentados na análise dos resultados, demonstrando que a diferença de idade e o tempo de experiência entre eles são características que diferenciam alguns fatores de influência, mas que não modificam, na mesma proporção, outras particularidades.

Apesar do grande número de pesquisas avaliando o nível de ansiedade dos atletas e sua relação com o rendimento, há um número reduzido dessas comprovando a manifestação do stress ou do medo nos atletas, antes da manifestação da ansiedade. As teorias emocionais, contudo, auxiliam na compreensão da dificuldade dos atletas em avaliar seu estado emocional, bem como alertam quanto à complexidade dessa tarefa e o cuidado que se deve tomar ao avaliar seus comportamentos.

1.5 ANSIEDADE NO CONTEXTO ESPORTIVO

A manifestação emocional existente no ambiente esportivo gera informações importantes que dificilmente são encontradas com tanta expressão em outro contexto. Quando participa de um jogo, o atleta precisa tomar diversas decisões, em diferentes momentos, que além de influírem no resultado final, podem tornar as emoções vivenciadas

extremamente intensas, tanto para si como para os outros integrantes desse contexto – demais atletas, técnico, comissão técnica, dirigentes e torcedores.

Na área das manifestações emocionais, a competição esportiva ainda é um ambiente pouco estudado por meio de dados qualitativos, sendo a maioria de suas pesquisas referentes aos fatores que interferem no estado emocional e no comportamento dos atletas, elaborados com dados quantitativos, limitando assim, sua discussão. A ansiedade, por exemplo, é uma emoção que pode ser mensurada por testes e relacionada com o rendimento dos atletas, no entanto, as diferentes características das pesquisas – tais como: os momentos avaliados (pré, durante e pós-competição), idade, sexo, modalidade esportiva, entre outras – proporcionam discussões importantes a seu respeito, mas não conseguem medir, por exemplo, quais os fatores que interferem na avaliação daqueles atletas. Buscando contribuir com esse tipo de discussão, neste trabalho, realiza-se uma revisão das teorias que avaliam a ansiedade, seguida da apresentação de dados qualitativos provenientes das entrevistas realizadas, o que contribuiu para alguns esclarecimentos.

Diversas teorias têm relacionado à ansiedade ao rendimento esportivo com o objetivo de mensurar e explicar a influência, positiva e/ou negativa, que essa emoção exerce sobre o rendimento dos atletas. As primeiras teorias sobre ansiedade baseavam-se no constructo de ativação; atualmente, o constructo é a própria ansiedade. Duas das primeiras teorias propostas no contexto esportivo foram a teoria do impulso e a teoria do U invertido. Com o avanço das pesquisas nessa área, foram surgindo algumas outras, tais como: a hipótese da zona ótima de funcionamento (ZOF), a teoria multidimensional de ansiedade, a teoria da catástrofe, a teoria da reversão e a teoria da ansiedade competitiva.

A seguir, será feita uma descrição de cada uma dessas teorias, bem como a discussão teórica dos seus pontos mais relevantes. São também apresentadas e discutidas algumas das pesquisas mais recentes baseadas em cada uma delas.

1.5.1 TEORIA DO IMPULSO E DO U INVERTIDO

A primeira teoria surgida para avaliar o nível de ansiedade no contexto esportivo foi a teoria do impulso, elaborada por Hull e promovida por Spence (1971), que sugere uma relação linear entre ativação e desempenho, na qual o aumento da ativação provoca o aumento do desempenho. Veja essa representação na Figura 5. Esta teoria, no entanto, prediz que, durante a aquisição de uma habilidade motora, o aumento da ativação pode ser

prejudicial, mas passada essa fase, o aumento da ativação ou o impulso pode aumentar a probabilidade do domínio da resposta motora “correta” e a performance também pode ser melhorada.

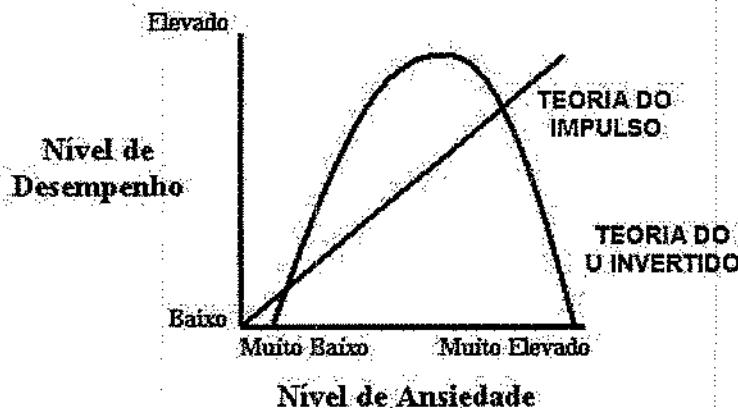


FIGURA 5 - Diagrama ilustrando as previsões relativas à teoria do impulso e do U invertido na relação da ansiedade com o desempenho.

FONTE - MAGILL, 1984, p. 245.

Vários estudos sustentaram a teoria do impulso, mas Martens *apud* Gould e Krane (1992), após uma revisão da literatura sobre o assunto na década de 70, comprovou a existência de um número equivalente de pesquisas que suportava e rejeitava a relação entre ansiedade e desempenho. Nessa pesquisa, evidenciou-se que os primeiros estudos que comprovaram essa relação foram realizados com tarefas simples, como provas de velocidade, que exigem, basicamente, força e resistência; com tarefas complexas, porém, como basquetebol e voleibol, que exigem movimentos “finos” e precisos, coordenação e emocional em geral, demonstrou-se à teoria não funcionava. Além disso, Cruz (1996) afirma que apenas a natureza da tarefa, simples ou complexa, não é o suficiente para medir os níveis ótimos de ativação.

Para substituir a teoria do impulso, Yerkes e Dodson *apud* Magill (1984) propuseram a teoria do U invertido, apresentada na forma de uma letra U invertida, predizendo que tanto níveis muito baixos como muito elevados de ativação resultam igualmente em baixo desempenho, mas que um nível moderado de ativação possibilita ao indivíduo alcançar um desempenho elevado. Veja a representação na Figura 5.

Alguns pesquisadores citados por Gould e Krane (1992) apresentam suporte para as afirmações dessa teoria. Landers (1980), porém, após realizar algumas pesquisas, criticou o fato de a sua função ser apenas denotar a existência de uma relação curvilínea entre a

ativação e o desempenho, não conseguindo com isto, explicar como, por que e quando a ativação afeta o desempenho.

Conforme afirma Martens *apud* Perreault e Marisi (1997), a teoria do U invertido falha pela dificuldade de conseguir-se que o atleta esteja nos diferentes níveis de ansiedade para que a pesquisa, suportando ou rejeitando a sua predição, seja realizada, assim como pela definição generalizada de rendimento utilizada por ela. Por exemplo, quando dois atletas de basquetebol alcançam a marca de vinte pontos em uma partida, enquanto para um deles esse resultado poderia significar ótimo rendimento, para outro, com base em seus resultados anteriores, isso poderia significar baixo rendimento, ou seja, o rendimento deveria estar baseado exclusivamente nas realizações do próprio atleta e não ser influenciado por fatores externos (Krane, 1992, p. 75), pois só assim é possível valorizar as diferenças individuais em relação à ansiedade, as quais essa teoria não considera.

A preocupação em relação à importância de alcançarem-se níveis adequados de ansiedade antes, durante e após as competições existe e pode ser observada nas respostas dos entrevistados.

Ao se fazer uma avaliação das pesquisas em ansiedade percebe-se que a maioria é realizada no momento pré-competitivo. Porém, o momento competitivo provavelmente seja o mais importante, justamente quando a variação do nível de manifestação dessa emoção pode influenciar diretamente no seu resultado. Esse é mais um motivo que não permite que se considere um único nível de ansiedade como o ideal para o atleta, como é sustentado pela teoria do U invertido. Além disso, as teorias mais recentes já vêm discutindo a variação do nível de ansiedade pela qual os atletas passam durante a situação competitiva.

1.5.2 ZONA ÓTIMA DE FUNCIONAMENTO (ZOF)

Como alternativa à teoria do U invertido, o psicólogo esportivo soviético Hanin *apud* Gould e Krane (1992), propôs a teoria da zona ótima de funcionamento (ZOF) na relação da ansiedade-estado com o rendimento, incorporando o conceito de diferenças individuais ao sustentar que os atletas podem apresentar uma variabilidade no nível de ansiedade que permite otimizar o rendimento.

Hanin aproximou os estudos sobre ansiedade da perspectiva da psicologia social, considerando as reações emocionais e o meio social na sua conceituação de ansiedade-estado. Dessa forma, a ansiedade passou a ser estudada na interação entre o indivíduo e o

meio e foi classificada em: ansiedade-estado interpessoal e ansiedade-estado intragrupo (HANIN *apud* GOULD e KRANE, 1992, p. 122), sendo ambos constructos referentes às reações emocionais experimentadas pela pessoa num dado momento do tempo como uma função dela envolvendo-se com um parceiro particular e/ou como um membro de um grupo ou time.

A ansiedade-estado interpessoal e intragrupo tem sido avaliada com a adaptação russa do State-Trait Anxiety Inventory de Spielberger (STAI-R), na qual, para avaliar-se a ansiedade-estado interpessoal, por meio desse teste, é pedido ao atleta para completar o questionário determinando como ele se sente em um momento particular quando no atual ou antecipado contato com um indivíduo particular (colega, técnico, treinador, administrador esportivo, adversário, árbitro etc.). Já para avaliar-se a ansiedade-estado intrapessoal, é pedido aos atletas para “avaliar como eles se sentem em um momento particular como membro de uma equipe”.

Essa teoria também diferencia a ansiedade de rendimento, que é o nível específico de ansiedade em uma situação competitiva particular, da ansiedade-estado ótima, que é definida como o nível de ansiedade-estado de rendimento que permite um atleta ter seu melhor rendimento (HANIN *apud* GOULD e KRANE, 1992, p. 122).

Essas classificações da ansiedade-estado ocorrem porque a teoria da zona ótima de funcionamento defende que cada atleta possui uma zona ideal de ansiedade para o alcance do seu melhor rendimento, a qual pode ser baixa, moderada ou alta, dependendo da avaliação do indivíduo. Entretanto, esse nível de ansiedade não sofre influência da exigência motora da atividade ou da experiência do atleta, pois, diferentemente da teoria do U invertido, essa teoria indica que entre atletas com habilidades semelhantes, competindo em um mesmo esporte, não há um nível ideal comum entre eles, mas alguns podem se beneficiar de níveis baixos de ansiedade, ao passo que outros, de níveis altos de ansiedade.

Para avaliar a ansiedade competitiva com base nessa teoria é necessário que os atletas respondam a um questionário de ansiedade em diferentes momentos. Além de respondê-lo alguns dias antes e até minutos antes da competição, os atletas devem também respondê-lo em outros momentos, procurando relembrar as suas sensações nos instantes prévios à sua melhor competição⁹. O resultado da última avaliação, somado ao resultado do questionário respondido minutos antes da competição, tem apresentado alta correlação,

⁹ Melhor competição: competição na qual alcançou o seu mais alto rendimento.

principalmente nos jogos considerados difíceis, como apontam as pesquisas de Harger e Raglin (1994) e de Raglin e Morris (1994).

Como a teoria da zona ótima de funcionamento sustenta que os atletas podem apresentar considerável variação do nível de ansiedade, o que, por sua vez, pode otimizar o rendimento, Raglin e Morris (1994) testaram esse e outros pressupostos com uma equipe feminina de voleibol. Nessa pesquisa, foi aplicado o State-Trait Anxiety Inventory (STAI) em nove atletas da equipe três semanas antes e dois dias antes de um jogo difícil e de um jogo fácil, nos quais elas deveriam responder como acreditavam que iriam se sentir antes da competição. Também responderam ao State-Trait Anxiety Inventory (STAI), baseando-se em recordações de como se sentiram antes da sua melhor competição. Por último, uma hora antes de cada jogo, as atletas completaram o questionário mais uma vez. De acordo com a teoria, considerável variação nos níveis de ansiedade ótima foi encontrada, porém, a maioria reportou seu melhor rendimento perto de níveis baixo ou alto de ansiedade. A pesquisa também comprovou que o resultado do questionário respondido dois dias antes da competição teve significativa correlação com o questionário respondido antes do jogo difícil, não ocorrendo o mesmo com o jogo fácil, o que apontou que, em jogos difíceis, os atletas têm mais facilidade para alcançar níveis que se aproximam ou que se encontram na sua zona ótima de funcionamento.

Jokela e Hanin (1999) realizaram uma meta-análise com dezenove estudos com base nessa teoria, realizados entre 1978 e 1997, e comprovaram que o atleta alcança seu melhor rendimento ao se encontrar próximo ou na sua zona ótima de ansiedade, além da precisão nas recordações e da antecipação das medidas dessa emoção. Mas a pesquisa também apontou algumas limitações da teoria da zona ótima de funcionamento que interferem no resultado. A primeira é que o foco principal, inicialmente, era na ansiedade ótima (nível e zonas), e não no rendimento (mediano ou baixo) correlacionado com a ansiedade. A segunda é que o método de estabilização do nível ótimo e das zonas está baseado na simples lembrança da ansiedade antes da sua melhor competição, sendo que nessa estabilização não foi determinado se essa lembrança se refere à ansiedade intra ou inter-individual. A terceira é que a zona de “dentro ou fora” da zona ótima de funcionamento está baseada na distinção de duas categorias diferentes do rendimento: sucesso ou fracasso, não levando em consideração a intensidade da ansiedade sobre o rendimento. A quarta e última é que a

ênfase é dada também à avaliação da ansiedade pré-competitiva, deixando-se de lado os níveis de ansiedade ótima durante e após o rendimento.

O fato de o atleta avaliar o seu estado emocional vivenciado em diferentes momentos é um dos aspectos que distingue essa teoria das outras. No entanto, essa estratégia de avaliação é passível de alguns questionamentos em relação à sua eficácia, pois seria preciso verificar se os atletas que respondem a esses instrumentos entendem seus estados emocionais ou se apresentam dúvidas, como ocorreu com os atletas entrevistados nesse trabalho. Se isto acontecer, os resultados das pesquisas que se baseiam na teoria da zona ótima de funcionamento podem apresentar dados que não condizem com a realidade.

Na discussão final desta dissertação, alguns trechos das entrevistas com os atletas foram recortados e serão apresentados e discutidos, possibilitando a verificação dessa indagação.

A teoria da zona ótima de funcionamento aproxima-se muito daquilo que os psicólogos esportivos buscam, um estado emocional ótimo para o atleta, possibilitando o alcance do seu melhor rendimento. Entretanto, assim como a hipótese do U invertido, esse conceito é limitado, entre outros fatores, por não conseguir explicar por que a ansiedade-estado influencia tanto quando está “dentro ou fora” da zona ótima de funcionamento. Além disso, sua concepção está baseada em uma ansiedade unidimensional, sendo que a teoria multidimensional poderia proporcionar maior número de informações, melhorando, com isto, seu potencial de predições (GOULD e KRANE, 1992). Um número maior de pesquisas com base nessa teoria precisa ainda ser realizada para suportar, rejeitar e/ou aperfeiçoar suas previsões.

1.5.3 TEORIA MULTIDIMENSIONAL DA ANSIEDADE

As pesquisas atuais em ansiedade apontam para uma característica multidimensional da ansiedade (Burton, 1988; Martens et al., 1990), apresentando uma classificação da ansiedade em dois subcomponentes: cognitivo (preocupação) e somático (emotividade) (LIEBERT e MORRIS, 1967).

No esporte, a ansiedade-estado cognitiva está relacionada ao rendimento de forma negativa, manifestando-se em expectativas e auto-avaliações negativas sobre o rendimento, causando dificuldade de concentração, distúrbio visual de imagens e interrupções da atenção. Em consequência, um alto nível de ansiedade-estado cognitiva altera o foco do

índividuo, que deveria se concentrar na tarefa, centrando este foco para si mesmo. Já a ansiedade-estado somática refere-se aos elementos fisiológicos e afetivos da experiência de ansiedade que proporciona ativação do sistema nervoso autônomo representado pela freqüência cardíaca rápida, respiração curta, suor nas mãos e tensão muscular (Martens et al., 1990), que nem sempre são considerados negativos.

Quando aplicada ao esporte, a teoria multidimensional da ansiedade afirma que as ansiedades cognitivas e somáticas podem influenciar, diferentemente, no rendimento do atleta (Burton, 1988; Martens et al., 1990), predizendo uma forte relação linear negativa entre a ansiedade-estado cognitiva e o rendimento e uma fraca relação, na forma de U invertido, entre a ansiedade-somática e o rendimento. Em situações com características semelhantes, o atleta pode apresentar níveis idênticos ou diferentes de ansiedade-estado cognitiva e somática, assim como suas reações também podem ser semelhantes, no entanto, diferentes influências em seus comportamentos podem ser esperadas.

As pesquisas que vêm avaliando a ansiedade esportiva, levando em consideração a teoria multidimensional, têm mostrado resultados satisfatórios quanto à evidência dos componentes cognitivo e somático da ansiedade e sua influência no rendimento de forma diferenciada (GOULD e KRANE, 1992). As limitações, no entanto, são expressas pela necessidade de consistência para as suas previsões. Um exemplo é a pesquisa de Perreault & Marisi, 1997, os quais testaram as previsões dessa teoria com atletas de elite de basquetebol de cadeira de rodas, não conseguindo comprová-las. Os atletas completaram o Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2) antes de três jogos de um torneio no qual estavam participando. Os resultados encontrados, porém, não apresentaram uma relação significativa entre as subescalas desse instrumento e o rendimento dos atletas, pois esse teste, geralmente aplicado antes do jogo, não prevê mudanças durante o jogo nas percepções e expectativas dos atletas.

Outra limitação dessa teoria é o fato de a mesma sugerir que a ansiedade-estado cognitiva, a ansiedade-estado somática e a autoconfiança sejam fatores independentes e que tenham efeitos diferentes em relação ao rendimento, não levando em consideração a interação entre ansiedade cognitiva e somática e seus efeitos. Mas essa independência dos fatores já foi superada pelas teorias posteriores. Quanto à ansiedade somática, a teoria multidimensional também não explica por que e quando o rendimento sofre sua influência,

sendo esse ponto o próximo a ser desenvolvido por outras teorias (WOODMAN e HARDY, 2001).

1.5.4 TEORIA DA CATASTROFE

A teoria da catástrofe (Hardy e Fazey *apud* Gould e Krane, 1992) é uma alternativa para avaliar a ansiedade e sua relação com o rendimento. Esta teoria considera que a ansiedade cognitiva influencia o rendimento diretamente, assim como media os efeitos da ativação fisiológica. De modo similar à teoria multidimensional da ansiedade, a teoria da catástrofe prediz que há uma relação linear negativa entre a ansiedade e o rendimento, mas que ativação fisiológica pode influenciar diferentemente o rendimento, dependendo do nível da ansiedade cognitiva. Dessa forma, a ativação fisiológica não é considerada necessariamente prejudicial ao rendimento, mas pode estar associada a efeitos catastróficos – que seriam os rendimentos extremamente insatisfatórios – quando a ansiedade cognitiva apresenta-se elevada. Estando a ansiedade cognitiva baixa, a ativação fisiológica pode manter-se relativamente baixa, possibilitando efeitos positivos no rendimento.

Hardy e Fazey também consideraram que o rendimento pode ser diferentemente afetado pela ativação fisiológica dependendo do seu nível de manifestação: quando a ativação fisiológica estiver aumentada para um nível ótimo e a ansiedade cognitiva estiver baixa, o rendimento pode ser facilitado. Entretanto, se as duas se encontram em níveis altos, o atleta que já vivenciou essa situação poderá sofrer a chamada catástrofe ou repressão, como mostra a Figura 6, e, consequentemente, o rendimento poderá diminuir para níveis muito baixos. Quando isso ocorre, mudanças extremas no nível de ansiedade são necessárias antes que o rendimento seja prejudicado.



FIGURA 6 – A relação entre ativação e rendimento na teoria da catástrofe.

FONTE - GOULD e KRANE, 1992, p. 128.

Como as previsões da teoria da catástrofe ainda não foram totalmente confirmadas pelas pesquisas, Hardy, Parfitt e Patêis (1994) simularam diferentes interações dos níveis da ansiedade cognitiva (baixa ou alta) com a ativação fisiológica, concluindo que o alcance do melhor rendimento ocorre quando a ansiedade cognitiva se encontra em níveis elevados e não em níveis baixos, como afirma a teoria. Nesse caso, a ansiedade cognitiva não apresenta relação linear negativa com o rendimento. É necessário, porém, mencionar que esta pesquisa é apenas um estudo em cujo resultado influenciaram vários fatores, o que significa que ainda precisam ser realizadas mais pesquisas para a discussão dessas previsões.

As limitações da teoria da catástrofe incluem certa complexidade, devido à necessidade de um grande número de avaliações terem de ser realizadas com os mesmos atletas, repetidas vezes, para testá-la, uma vez que várias interações da ansiedade cognitiva com a ativação fisiológica são requeridas para que se consiga apontar quais as situações favoráveis e desfavoráveis para o rendimento. Seria difícil, no entanto, descartar a possibilidade de futuras pesquisas, pois o potencial da sua estrutura como explicação viável para a ativação do rendimento ainda permanece (WOODMAN e HARDY, 2001).

1.5.5 TEORIA DA REVERSÃO

Proposta por Smith e Aptor *apud* Gould e Krane (1992) e popularizada na literatura da psicologia esportiva européia por Kerr (1985, 1987a), o termo reversão vem da existência de dois meios para a interpretação da ativação, não tendo como objetivo explicar a relação entre a ativação e o rendimento, mas sim a relação entre a ativação e o estado emocional, promovida em uma estrutura para explicar a personalidade e a motivação (APTER, 1984). A argumentação básica da teoria da reversão é que a relação entre ativação e sentimento depende de uma das interpretações cognitivas de um dos níveis de ativação.

A interpretação de sentimento, segundo essa teoria, que pode ser como algo agradável ou desagradável, é conhecida como caráter hedônico¹⁰, enquanto a ativação pode ser interpretada como alta ou baixa. Como mostra a Figura 7, a alta ativação pode ser interpretada como excitamento ou ansiedade, ao passo que a baixa ativação pode ser interpretada como relaxamento ou aborrecimento. Além disso, pelo fato de a ativação e o sentimento terem uma variação contínua, a teoria prediz que há duas curvas que podem representar essa relação.

¹⁰ Que se refere ao prazer

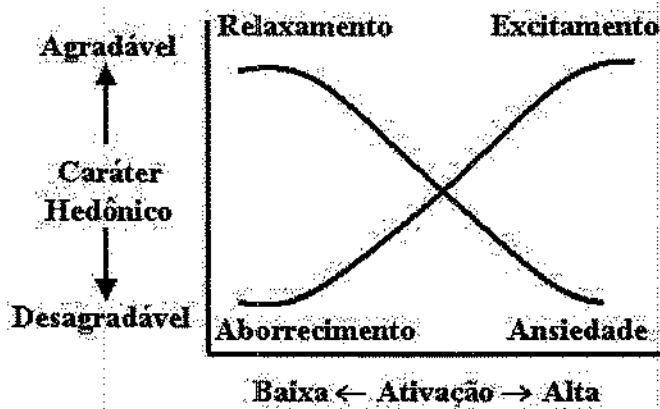


FIGURA 7 – A relação entre ativação e sentimento na teoria da reversão.

FONTE - GOULD e KRANE, 1992, p. 130.

Segundo Apté (1984), cada uma dessas curvas representa um estado que não significa motivo, mas formas de interpretação de alguns aspectos gerais de motivação, chamados estados metamotivacionais¹¹.

Para Kerr (1985), o desenvolvimento de estudos nos quais são avaliados os efeitos da ativação no esporte sugerem que a ativação pode ser considerada integrada com o stress contínuo em um único conceito. Observe na Figura 8 os quatro quadrantes indicando ansiedade, excitamento, aborrecimento e relaxamento. Nesse caso, a ansiedade, ou a alta estimulação, ocorre quando a ativação e o stress estão em níveis altos. Quando o stress está alto, mas a ativação está baixa, ocorre o aborrecimento ou a baixa estimulação. Em uma situação contrária, stress baixo e ativação alta, ocorre o excitamento. E com a ativação e o stress baixos, o resultado é sonolência.



FIGURA 8 - Teoria da reversão da ativação-stress contínua.

FONTE - GOULD e KRANE, 1992, p. 130.

¹¹ Metamotivacional: “um estado fenomenológico caracterizado por um certo caminho de interpretação de algum (s) aspecto (s) de alguma motivação”.

Tanto na relação entre ativação e sentimento como na relação entre ativação e stress, a ansiedade encontra-se em sentido contrário ao excitamento, que é considerado o melhor estado emocional quando a alta ativação é requisitada. Da mesma forma, a ansiedade é também contrária ao relaxamento, o que pode ser necessário, em alguns momentos, para alguns atletas, durante uma competição.

A ativação nem sempre é considerada agradável ou desagradável, podendo ser percebida como estado positivo (*paratelic*) ou negativo (*telic*), dependendo do estado metamotivacional. No estado *telic* (considerando ansiedade-estado como seu sinônimo), usualmente, o indivíduo manifesta-se de forma planejada, dando preferência à baixa ativação. Já no estado *paratelic* o indivíduo tende a ser espontâneo, divertido, preferindo a alta ativação e a sensação imediata de prazer (KERR, 1985, 1987b).

Martens *apud* Gould e Krane (1992) apresenta na Figura 9 a relação linear positiva entre o estado *paratelic* do atleta e o rendimento, além da relação linear negativa entre o estado *telic* e o rendimento. Pela interpretação desse modelo, os atletas vivenciam ambas as energias quando em atividade, podendo alcançar alta energia psíquica positiva e baixa energia psíquica negativa quando em seu melhor rendimento. O atleta pode também apresentar baixo rendimento ao se encontrar com baixos níveis de energia psíquica positiva ou com elevados níveis de energia psíquica negativa.

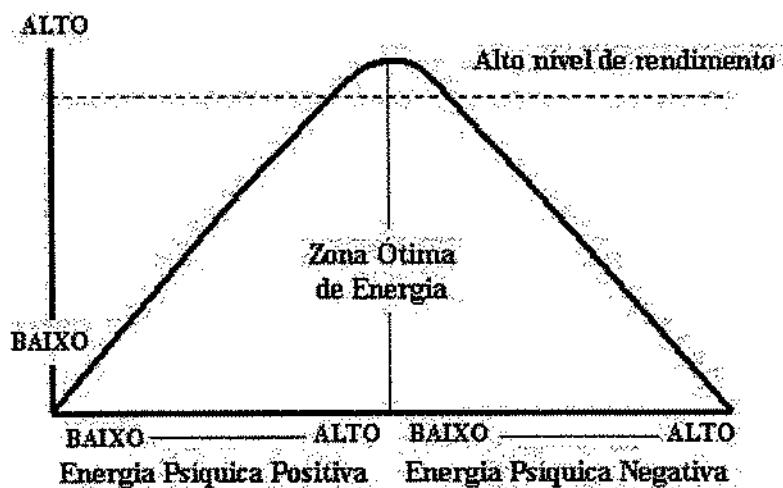


FIGURA 9 – Modelo de Martens da teoria da reversão – rendimento atlético.

FONTE - GOULD e KRANE, 1992, p. 131.

Através de testes é possível avaliar qual o estado dominante de cada indivíduo, o que não significa que um estado predomine em relação ao outro, mas que o seu tempo de

duração pode ser maior (KERR, 1987b). Além disso, o estado dominante não é considerado um traço de personalidade, pois o indivíduo pode reagir em qualquer desses estados, dependendo do seu estado metamotivacional, tendo a possibilidade de rever a situação novamente. Para Martens *apud* Gould e Krane (1992), porém, o conceito desses dois estados metamotivacionais ainda não foi compreendido por parte dos profissionais da área da psicologia esportiva, que o interpretam erradamente como ativação.

As interpretações de Martens sobre a relação da teoria da reversão e o rendimento esportivo baseiam-se apenas em seus próprios conhecimentos e no recurso intuitivo dessa semelhança, não servindo como evidência suficiente para sustentar as suas afirmações. Apesar disso, o recurso intuitivo e a importante distinção dada à interpretação dos estados de ativação por parte dos atletas continuam sendo o diferencial da teoria da reversão. Suas limitações incluem a necessidade de se mensurar a energia psíquica positiva *paratelic*, uma vez que o melhor rendimento atlético depende do alto nível desse estado; são necessárias, também, mais pesquisas que avaliem as suas previsões (GOULD e KRANE, 1992).

1.5.6 TEORIA DA ANSIEDADE COMPETITIVA

A teoria da ansiedade competitiva foi desenvolvida por Martens et al. (1990), através de um modelo interacional no qual a ansiedade-traço competitiva, enquanto disposição da personalidade, é hipotetizada para interagir com diversas variáveis na situação competitiva objetiva e produzir uma reação de ansiedade-estado, como mostra a Figura 10.

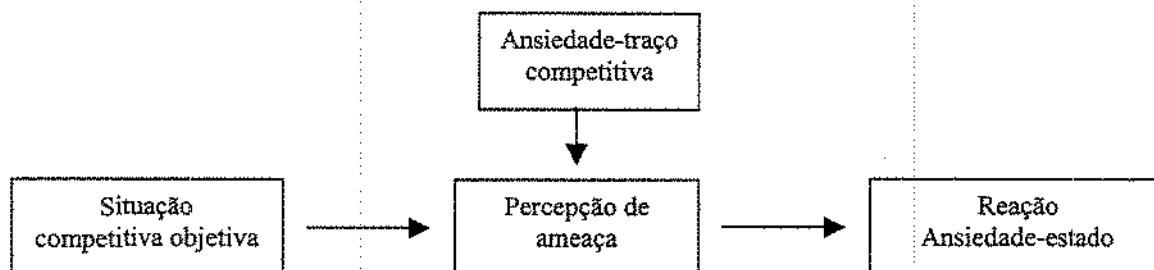


FIGURA 10 - Modelo de interação do processo de stress competitivo.

FONTE - MARTENS et al. 1990, p. 217.

Segundo esses autores, uma teoria completa de ansiedade competitiva caracteriza-se por prever tanto os níveis de ansiedade-estado em variadas situações como as suas causas. Dessa forma, essa teoria considera dois constructos para explicar quais elementos na

situação competitiva objetiva causam a percepção individual de ameaça, e que são a incerteza e a importância do resultado, como apresentado na Figura 11.

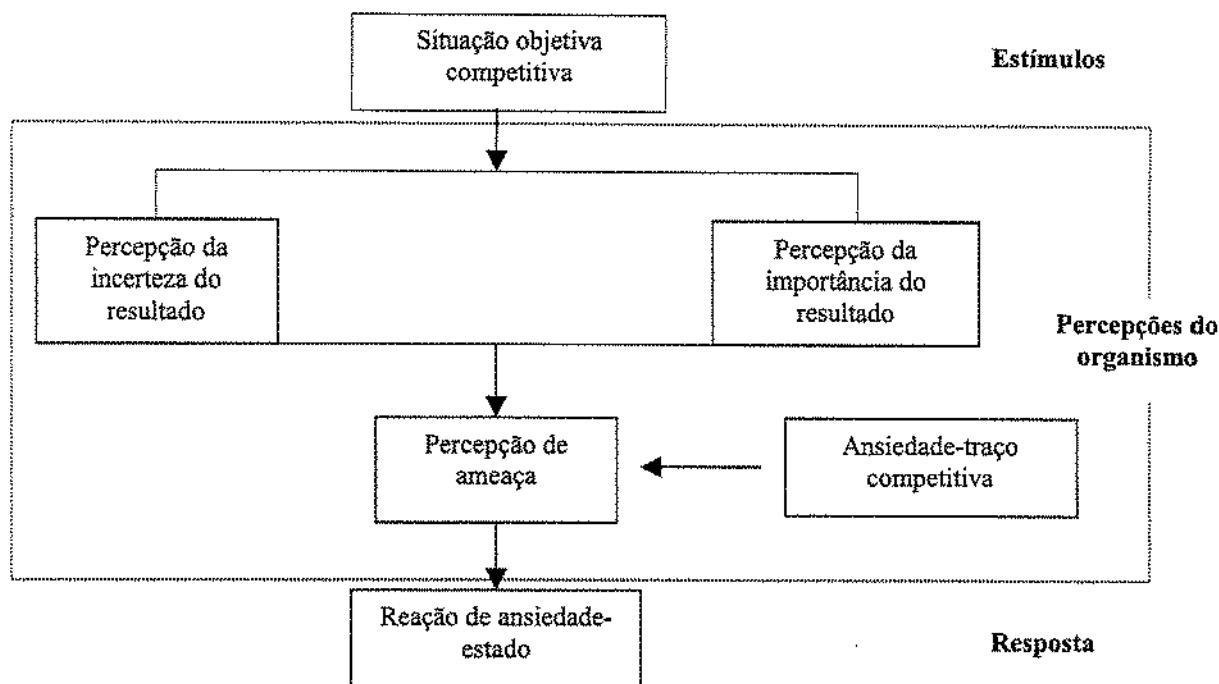


FIGURA 11 - Uma teoria de ansiedade competitiva.

FONTE - MARTENS et al., 1990, p. 219.

Na discussão do modelo teórico dessa teoria, Martens et al. (1990) concebem a competição como um processo de avaliação provocador de incertezas em relação ao resultado, não sendo unicamente a expectativa de derrota ou vitória a que interfere, pois um atleta pode estar apreensivo quanto à sua habilidade para enfrentar um adversário potencialmente forte, e, nesse mesmo instante, o resultado do seu rendimento ser mais importante que o resultado final da competição. Mas possíveis mudanças na situação competitiva podem afetar a percepção de incerteza e a importância do resultado, interferindo na percepção de ameaça e, consequentemente, na ansiedade-estado. No entanto, para que haja percepção de ameaça, o indivíduo deve considerar o resultado importante de acordo com os seus valores intrínsecos, como, por exemplo, o sentimento competitivo, e extrínsecos, como a recompensa financeira, o que varia de indivíduo para indivíduo em função da sua experiência e qualidades específicas. Além disso, a interpretação subjetiva das variáveis que interferem no rendimento esportivo também pode variar conforme a modalidade esportiva, a idade e o sexo (JONES, SWAIN e CALE, 1991; SHIGUNOV, 1998).

A teoria da ansiedade competitiva consegue organizar e apresentar evidências que podem direcionar futuras pesquisas. Permanece, contudo, incompleta necessitando de maior sustentação, visto que algumas pesquisas não a comprovam por completo. Como exemplo, temos a pesquisa de Prapavessis, Cox e Brooks (1996), que examinaram esse modelo teórico e não conseguiram comprovar a influência da ansiedade-traço sobre a percepção de ameaça, além de apontar esta última como influência mínima em relação à ansiedade-estado. Esses pesquisadores relataram também outros elementos na situação competitiva, os quais contribuem para a percepção de ameaça e que já estão sendo levados em consideração por outros pesquisadores.

A revisão das teorias emocionais e das teorias da ansiedade competitiva possibilita apontar a dificuldade em se avaliar a ansiedade, bem como compreender sua relação com o rendimento esportivo. Isso, no entanto, não impede que estratégias de superação adequadas possam ser adotadas. Partindo desse pressuposto, passa-se agora à apresentação dos dados coletados com a pesquisa de campo, ou seja, as repostas dos atletas e técnicos entrevistados, e, posteriormente, à análise das mesmas, buscando verificar como essa avaliação da ansiedade e da sua relação com o rendimento esportivo vem sendo feita nas equipes de alto rendimento.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento desta pesquisa optou-se por uma metodologia com características qualitativas, através de entrevistas individuais, semi-estruturadas e focalizadas (LAKATOS, 1985). Participaram dessa etapa três equipes adultas masculinas paulistas de basquetebol, nas quais se entrevistaram, em cada uma, três atletas e o técnico.

Esse tipo de entrevista possibilita ao entrevistado responder em qualquer direção que considere adequada, e, ao pesquisador, fazer as perguntas que considere necessária, seguindo, porém, algumas perguntas preestabelecidas em forma de tópicos (ANEXO 1). Com base nesses tópicos, outras perguntas foram formuladas (ANEXOS 2 e 3) e aplicadas durante as entrevistas.

As perguntas tiveram por objetivo direcionar a pesquisa para que os entrevistados pudessem conceituar a ansiedade, bem como apontar as possíveis causas, nível de manifestação, as reações psicológicas e fisiológicas percebidas, as estratégias de superação utilizadas e avaliar se essa emoção é benéfica ou prejudicial ao seu rendimento. As perguntas que não se referiam diretamente a esses tópicos ajudaram a compreender e a destacar o entendimento dos entrevistados em relação à ansiedade.

Para verificar se o procedimento metodológico proposto nesta dissertação era adequado, uma pesquisa-piloto foi desenvolvida, na qual três atletas de uma equipe universitária masculina paulista de basquetebol foram entrevistados. Este trabalho foi apresentado, em formato oral, no XII Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte/2001, CONBRACE, para que, através da sua discussão, possíveis sugestões pudessem surgir. Com esse procedimento, reestruturou-se o roteiro de perguntas inicial e destacou-se dois pré-requisitos que deveriam ser controlados na pesquisa final:

1. Os três atletas entrevistados, de uma mesma equipe, deveriam diferenciar-se quanto ao tempo de experiência no basquetebol, possibilitando a análise de eventuais variações em suas respostas.

Justificativa: Na pesquisa-piloto, os atletas entrevistados apresentaram algumas causas subjetivas da ansiedade não coincidentes, o que poderia ter sido influenciado pelo tempo de experiência no basquetebol.

2. Das três equipes escolhidas para a pesquisa, apenas uma poderia contar com o trabalho de um psicólogo esportivo na comissão técnica, o que possibilitaria controlar, através das respostas dos atletas e técnicos, se há alguma influência ou não desse trabalho.

Justificativa: Na pesquisa-piloto, apenas um dos atletas entrevistados relatou ter vivenciado o trabalho de um psicólogo esportivo em uma das equipes das quais participou. No entanto, não demonstrou diferença em relação aos outros dois atletas quanto às estratégias de superação da ansiedade que utilizava. Mesmo assim, esse pré-requisito foi mantido para avaliar se o mesmo ocorre com outros atletas.

As equipes definidas para a coleta de dados encontram-se localizadas em cidades do estado de São Paulo e participaram do 13º Campeonato Nacional de Basquetebol Masculino/2002. As três equipes foram escolhidas por preencherem os dois pré-requisitos estabelecidos a partir da pesquisa-piloto e pela disponibilidade que apresentaram para participarem desta pesquisa.

Sendo assim, para a sua realização, foi feito um primeiro contato com um membro da comissão técnica e marcada uma data de encontro com o grupo. Já em contato com o grupo, houve uma apresentação da pesquisadora aos atletas e posterior agendamento das entrevistas.

As entrevistas tiveram duração média de 50 minutos e foram gravadas em fitas cassetes para posterior transcrição. Antes do seu início, foi solicitado aos atletas e técnicos que assinassem um termo de consentimento no qual havia uma explicação dos objetivos da pesquisa e o comprometimento da não identificação dos sujeitos (ANEXOS 4 e 5).

Com base nas entrevistas com os técnicos, realizaram-se comparações de suas respostas com as respostas dos seus atletas entrevistados em relação aos níveis atual¹² e ideal¹³ de ansiedade, o que possibilitou verificar se seus estratégias de superação utilizadas com os atletas têm exercido influência positiva ou negativa sobre o nível de ansiedade dos mesmos.

1.1 SUJEITOS

A pesquisa foi realizada com três equipes de basquetebol do estado de São Paulo, nas quais três atletas e o técnico foram entrevistados, totalizando nove atletas e três técnicos entrevistados.

¹² Atual: nível de ansiedade em que o atleta se encontra no momento.

¹³ Ideal: nível de ansiedade que o atleta acredita ser o melhor para o rendimento.

Para a escolha dos atletas a serem entrevistados orientou-se a pessoa contatada da comissão técnica para que indicasse três atletas de sua equipe que se diferenciassem quanto ao tempo de experiência¹⁴ nessa modalidade esportiva. Um dos atletas deveria contar com o menor tempo de experiência no basquetebol em relação aos companheiros de equipe; outro deveria contar com um tempo intermediário de atuação e o terceiro deveria ser um dos mais experientes da equipe. Na análise dos resultados os atletas com menor tempo de experiência, nas três equipes, são os denominados Atletas 1. Da mesma forma, os atletas com tempo intermediário são os Atletas 2, e aqueles com maior tempo de experiência são os Atletas 3.

Considerando-se os atletas entrevistados nas três equipes, aqueles denominados Atletas 1 e 2 apresentavam média de idade de 21 anos, sendo que os Atletas 1 apresentavam, em média, 7 anos de experiência no basquetebol, ao passo que os Atletas 2 apresentavam, em média, 15 anos de experiência no basquetebol. Já aqueles denominados Atletas 3 apresentavam média de idade de 36 anos e média de 24 anos de experiência no basquetebol.

Os três técnicos entrevistados são professores graduados em Educação Física e ex-atletas de basquetebol. O técnico da Equipe A (Técnico A) foi atleta de basquetebol durante 13 anos e há 29 anos é técnico dessa modalidade esportiva, sendo que durante 5 anos exerceu as duas funções paralelamente. O técnico da Equipe B (Técnico B) foi atleta de basquetebol durante 27 anos e há 4 anos exerce a função de técnico dessa modalidade. Já o técnico da Equipe C (Técnico C) foi atleta de basquetebol durante 21 anos e há 7 anos é técnico de basquetebol.

1.2 ANÁLISE DOS RESULTADOS

As entrevistas foram gravadas e transcritas literalmente para posterior análise de seu conteúdo, tendo como base a revisão bibliográfica, pois como afirma Triviños (1987, p. 48)

[...] recomendamos a gravação da entrevista, ainda que seja cansativa sua transcrição. Somos partidários disto fundamentalmente por duas razões surgidas de nossa prática como investigadores. A gravação permite contar com todo o material fornecido pelo informante, o que não ocorre segundo

¹⁴ Tempo de experiência: tempo que o atleta pratica basquetebol, contados a partir de sua iniciação nessa modalidade.

outro meio. Por outro lado, e isto tem dado para nós muitos bons resultados, o mesmo informante pode ajudar a completar, aperfeiçoar e destacar etc. as idéias por ele expostas, caso o fizermos escutar suas próprias palavras gravadas.

Como algumas respostas se estendiam, usou-se na apresentação e discussão dos resultados, pontos suspensivos (...) para que estas pudessem ser transcritas no corpo do texto. Não houve, no entanto, qualquer modificação das opiniões ou dos fatos relatados pelos entrevistados.

Os dados foram analisados qualitativamente, e as respostas iguais ou semelhantes foram agrupadas para a formação de um conjunto de categorias (Lüdke, 1986), o que permitiu verificar as possíveis diferenças nas respostas dos atletas entrevistados, levando-se em consideração o tempo de experiência. Os dados obtidos com as entrevistas foram relacionados e discutidos com a bibliografia revisada.

A escolha das respostas apresentadas nos quadros procedeu-se tendo como base o conteúdo das respostas. Através dessa seleção de dados foi possível discutir o entendimento que os entrevistados apresentaram sobre a ansiedade.

É importante destacar que, em um primeiro momento, as respostas são apresentadas considerando-se sua divisão por equipes esportivas, o que possibilitou analisar como os entrevistados vêm lidando com essa emoção dentro da mesma equipe. Em um segundo momento, as respostas dos atletas de todas as equipes são apresentadas considerando-se sua divisão em dois grupos formados de acordo com o tempo de experiência de cada um nessa modalidade esportiva, o que possibilitou destacar e discutir suas diferenças e semelhanças em relação ao que era questionado.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

1.1 RESPOSTAS REFERENTES À EQUIPE A

O QUE É ANSIEDADE?	
Atleta 1 A	"A ansiedade eu acho que é o excesso de... de nervosismo".
Atleta 2 A	"Eu acho que é aquela vontade de chegar o momento, o momento desejado logo, né. Por exemplo, no esporte... é a vontade de chegar a hora do jogo, imaginar, ficar imaginando as situações do jogo".
Atleta 3 A	"... eu acho que ansiedade é você estar com muita vontade de repente de querer fazer alguma coisa e, infelizmente, não estar podendo fazer por... qualquer coisa que leve você a ficar esperando um resultado rápido..."
Técnico A	"... a ansiedade eu acho que é um, é um estado que... vem... do organismo da gente e que cria, se ela for num determinado nível, condições necessárias para a gente agir. Pra gente tomar atitudes que devem ser tomadas naquela situação que a gente está vivendo".

QUADRO 1 – Definições de ansiedade dadas pelos entrevistados da Equipe A. O quadro refere-se a cada atleta como 1, 2, 3, em ordem crescente em relação ao tempo de experiência no basquetebol.

De acordo com as definições acima apresentadas, os atletas da equipe A consideram a ansiedade um sentimento de tensão e preocupação, como sustentava Freud *apud* Spielberger (1981), causada por processos de antecipação e imaginação quanto a uma determinada situação (Plutchik *apud* Hackfort e Schwenkmezger, 1993), que nesse caso é o jogo.

Para o Técnico A, a ansiedade pode ser positiva ou negativa, dependendo do seu nível de manifestação, o que está de acordo com as teorias revisadas que discutem a relação da ansiedade com o rendimento esportivo. A diferença entre essas teorias, entretanto, é a definição de cada uma do que seria o nível ideal de ansiedade para os atletas. A teoria do impulso (Spence, 1971), por exemplo, defende que um grau elevado de ansiedade seria o ideal por proporcionar um aumento do nível de desempenho do indivíduo em uma atividade motora. Já a teoria do U invertido (Yerkes e Dodson *apud* Magill, 1984) propõe que níveis muito alto e muito baixo de ansiedade associam-se a níveis baixos de desempenho.

Já segundo a teoria da zona ideal de funcionamento (Hanin *apud* Gould e Krane, 1992), uma das mais recentes, cada indivíduo possui um nível ideal de ansiedade, que tanto pode ser o nível baixo como o médio ou o alto, dependendo apenas da avaliação do próprio indivíduo.

A ansiedade também é percebida pelos atletas dessa equipe como uma inquietação, a qual eles tem relacionado com a ausência de segurança (Seligman *apud* Hackfort e Schwenkmezger, 1993) causada pela competição. Atualmente, com as características físicas,

técnicas e táticas dos atletas apresentando-se em nível equilibrado, o controle emocional passou a ser um diferencial entre eles. Mas apesar de as equipes de alto rendimento contarem com profissionais qualificados compondo suas comissões técnicas, são poucas as equipes que têm um profissional direcionado para trabalhar somente com o aspecto psicológico do grupo.

A cobrança de resultados, que pode ser uma causa de ansiedade, é constante na carreira dos atletas de alto rendimento. Como afirmação, um dos atletas entrevistados chegou a declarar que “O que interessa... no esporte de alta competitividade, que é o basquete que a gente está jogando agora, é... é a vitória”. No basquetebol, diferentemente do futebol, que é uma das poucas modalidades esportivas em que o empate é aceito como resultado final de uma partida, “amenizando assim a cobrança”, a cobrança é intensificada pelo fato de haver apenas duas possibilidades de resultado, a vitória ou a derrota.

Pela definição de ansiedade dada pelo Técnico A, percebe-se seu entendimento sobre a importância da ansiedade para o atleta, desde que em um nível adequado. A figura do técnico é apontada por alguns atletas como um fator que interfere em seus níveis de ansiedade. Assim, se o Técnico A utiliza estratégias com seus atletas de acordo com sua definição de ansiedade, possivelmente, ele esteja conseguindo auxiliá-los a manter ou a alcançar seus níveis ideais de ansiedade e, até mesmo, amenizando a cobrança do resultado.

EQUIPE A

VOCÊ PERCEBE QUE SUA ANSIEDADE OCORRE EM QUAIS MOMENTOS?

O QUE INTERFERE NA SUA ANSIEDADE? (CAUSAS SUBJETIVAS)

Atleta 1 A	Momentos em que fica ansioso: “... logo que vai começar o jogo... nos momentos difíceis que vão decidir...” Causas subjetivas: “Eu acho que quando um jogo é mais nervoso ou que você acha que você precisa jogar mais do que você sabe, você fica se cobrando muito, a ansiedade pesa e, e isso atrapalha”.
Atleta 2 A	Momentos em que fica ansioso: “Antes”. Causas subjetivas: “... querer sempre estar fazendo bem... não querer errar”.
Atleta 3 A	Momentos em que fica ansioso: “Toda vez antes de começar a partida me dá uma ansiedade grande”. Causas subjetivas: “... eu analiso muito o jogo antes de eu ir pra ele. Então por isso, até por causa disso que eu fico um pouco ansioso de começar a partida. Eu não vejo a hora de tentar botar em prática o que eu pensei três, quatro, cinco dias ou uma semana antes que seja”.

QUADRO 2 – Respostas referentes aos momentos em que a ansiedade dos atletas se encontra em níveis inadequados e quais os fatores de influência.

Associando-se a definição de ansiedade do Atleta 1A com a causa da ansiedade que declara, é possível perceber que sua autocobrança é um fator de influência significativa em seu estado emocional. Essa cobrança pode ser um sinal de ansiedade-traço¹⁵ elevada que, por sua vez, influencia-o a perceber um número maior de situações como ameaçadoras, elevando seu nível de ansiedade-estado (SPIELBERGER, 1972).

O Atleta 2A também manifestou preocupação com seu rendimento, representada pela sua intenção em não querer errar. O basquetebol é um esporte de precisão em seus movimentos, principalmente no arremesso, que é um dos principais movimentos do jogo, e, geralmente, quem erra menos tem mais chances de ganhar o jogo, pois assim como o número de acertos de uma equipe em um jogo é elevado, seu número de erros também. Por isso, a preocupação em não errar poderia ser menor se o atleta aceitasse seu erro como algo que faz parte dessa modalidade esportiva, dentro de uma margem individual de erro que não prejudique a equipe.

A preocupação dos Atletas 1A e 2A em relação aos seus rendimentos individuais foi relatada com maior freqüência do que suas preocupações com o rendimento do grupo, o que diferiu do Atleta 3A que avaliou a situação de outra forma. O Atleta 3A tem clara sua relevância para o grupo, o que parece levá-lo a realizar avaliações do rendimento do grupo, em um número maior de vezes, comparado com as avaliações que faz de seu rendimento individual. Ele também não parece se preocupar mais com jogos considerados difíceis do que com jogos considerados fáceis, pois relata ter a mesma expectativa em todos os jogos pelo fato de analisar, previamente, seu adversário, independente da situação da equipe. Possivelmente os atletas com menor tempo de experiência sintam-se na obrigação de mostrar seu potencial para manterem ou conquistarem um espaço nessa ou em outras equipes, o que pode ser um fator influenciador em seus níveis de ansiedade.

¹⁵ Ver item 1.2 de ANSIEDADE

EQUIPE A

CONSIDERANDO TRÊS NÍVEIS DE ANSIEDADE: BAIXO, MÉDIO E ALTO, EM QUAL DESSES NÍVEIS VOCÊ SE ENCONTRA ATUALMENTE?			QUAL O NÍVEL IDEAL DE ANSIEDADE PARA O ALCANCE DO SEU MELHOR RENDIMENTO?	
Nível de ansiedade dos atletas	Na opinião do atleta	Na opinião do técnico	Na opinião do atleta	Na opinião do técnico
Atleta 1 A	Médio	Alto	Manter	Médio
Atleta 2 A	Médio	Inadequado	Abaixar um pouco	Mais para baixo
Atleta 3 A	Médio	Muito ansioso	O mais baixo possível	Menos ansioso

QUADRO 3 - Considerando-se três níveis de ansiedade: baixo, médio e alto, identificam-se as respostas dadas pelos atletas e pelo técnico da Equipe A, em relação ao nível atual e ideal de ansiedade de cada um desses atletas.

Como mostra o quadro acima, as opiniões dos atletas e do técnico dessa equipe referentes ao nível atual e ideal de ansiedade apresentam-se divergentes. Parece haver uma tendência por parte desses atletas em optar pelo nível médio de ansiedade. Talvez essa opção tenha ocorrido pelo fato de os mesmos considerarem que outro nível poderia ser visto como inadequado. O Atleta 2A, por exemplo, comentou durante a entrevista que considera ter um nível médio de ansiedade porque se compara com atletas que não conseguem jogar devido a seus altos níveis de ansiedade que apresentam, ou seja, se esse atleta estivesse se avaliando sem se comparar com estes casos extremos, talvez tivesse apontado outro nível de ansiedade como o seu nível atual.

Sendo assim, por meio dessas respostas é interessante observar se as estratégias que o Técnico A utiliza para lidar com seus atletas os tem ajudado a alcançar os níveis de ansiedade que o próprio técnico aponta como ideais. Entretanto, sendo a opinião do Técnico A diferente da opinião dos atletas da sua equipe quanto aos seus níveis atual e ideal de ansiedade, dificilmente uma estratégia irá funcionar de modo eficiente, pois os objetivos apresentam-se diferentes.

Mesmo comprehendendo a importância da manifestação da ansiedade, o Técnico A, ao mencionar os níveis de ansiedade que considera ideal para seus atletas, defende que o nível médio seria o ideal. No entanto, as pesquisas de Raglin e Morris (1994) e de Jokela e Hanin (1999) têm comprovado que o nível ideal de ansiedade para que o atleta tenha condições de alcançar seu melhor rendimento pode ser tanto o nível baixo quanto o médio ou o alto, dependendo exclusivamente da avaliação do atleta. O nível médio de ansiedade, portanto, nem sempre é o ideal para o alcance do melhor rendimento de um atleta.

EQUIPE A**REAÇÕES PSICOLÓGICAS E FISIOLÓGICAS DA SUA ANSIEDADE**

Atleta 1 A	Psicológicas: "Eu acho que você se põe mais pressão. Você acha que você tem que fazer aquela bola, que não pode errar, que você tem que ser perfeito. E é aí que você acaba errando e perde o jogo". Fisiológicas: "Você acelera mais os seus movimentos, os movimentos mecânicos que você já tem... você acelera eles e, em consequência, você começa a errar as bolas".
Atleta 2 A	Psicológicas: "Eu acho que é a guia, né. Comigo, por exemplo, acontece de querer comer mais". "... fico tenso. Algumas vezes, também, eu fico até irritado..." Fisiológicas: "Espinhas... Se eu estou muito ansioso saí espinha... não paro quieto também..."
Atleta 3 A	Psicológicas: "O nervosismo... impaciência... intranqüilidade... Acho que acaba afetando um pouco o sistema nervoso... Acho que acaba levando a um stress também, né". Fisiológicas: "Você, com essa ansiedade toda, você acaba, às vezes, precipitando um pouco acho que a ação..." "Tenho um péssimo hábito de roer unha nos jogos quando eu estou ansioso..."

QUADRO 4 – Respostas referentes às reações psicológicas e fisiológicas apontadas pelos entrevistados como consequências da ansiedade.

No quadro anterior, o nível médio de ansiedade figurou como o nível atual de ansiedade apontado pelos atletas. Nesse quadro, contudo, pode-se observar que as reações dessa emoção se apresentam diferentes entre eles, principalmente as reações fisiológicas. Através desses dados, pode-se constatar que talvez os atletas da Equipe A tenham dificuldades para reconhecer as reações da ansiedade de seus companheiros, já que algumas reações apresentam-se diferentes.

Dessa forma, avaliar o nível de ansiedade da forma mais próxima do real é uma tarefa que parece fácil para os atletas com maior tempo de experiência no esporte. Os atletas com menor tempo de experiência, considerando aqui os Atletas 1A e 2A, mesmo definindo a ansiedade de acordo com a literatura corrente, apresentam contradições em suas falas. Por exemplo, depois de terminada a entrevista e desligado o gravador, os atletas foram questionados se gostariam de fazer alguma pergunta: um dos atletas com menor tempo de experiência comentou que gostaria de ter certeza se sua definição de ansiedade estava correta; e o outro queria certificar-se se o nível atual de ansiedade que apontou estava correto.

Essas dúvidas somadas a algumas contradições ocorridas durante as entrevistas, que serão destacadas e discutidas ao longo desta dissertação, leva à dedução de que, muitas vezes, os atletas não compreendem seus estados emocionais. Contudo, para se preservarem – o que parece ser uma característica presente, principalmente nos atletas com menor tempo

de experiência –, procuram esconder suas dúvidas e superar suas dificuldades sozinhos. Além disso, os Atletas 1A e 2A vêem as reações da ansiedade como algo normal que não deve ocorrer com os atletas mais experientes, o que os faz diminuírem sua relevância sobre o rendimento. Isso fica claro, por exemplo, na declaração de um dos atletas com menor tempo de experiência: “Porque os outros já são mais experientes já... eu acho que nem existe isso, nervosismo entre eles. Eu acho que não”.

Por outro lado, o atleta com maior tempo de experiência (Atleta 3A) analisa o comportamento dos esportistas com menor tempo de experiência e afirma saber que esses sentem ansiedade em um nível alto e inadequado: “... a gente, os mais velhos... Por exemplo, o menino entra na quadra, às vezes, também com os olhos arregalados. A gente sabe que ele está num momento frágil. Aí, os próprios veteranos procuram deixá-lo se acalmar, não dar esporro nele, não passar a bola pra ele, senão vai sair bobagem. E você, por já ter trilhado esse caminho e passar por isso também, né, a gente tenta que eles é... atravessem essa fase o mais rápido possível. Ajudando”.

Mesmo percebendo essas situações, os atletas relatam apenas a percepção das reações de seus companheiros de equipe. Nenhum dos entrevistados admitiu que eles conversavam entre si sobre esse assunto. Possivelmente, a ausência de conversa entre os atletas sobre seus estados emocionais seja uma forma que eles encontraram para se preservarem, uma vez que poderiam ser avaliados por seus companheiros como frágeis ou incapazes de enfrentar as dificuldades do esporte.

EQUIPE A

ESSE NÍVEL DE ANSIEDADE EM QUE SE ENCONTRA AJUDA OU ATRAPALHA EM SEU RENDIMENTO? POR QUÊ?

Atleta 1 A	“... me ajuda... Você tem que ter um friozinho na barriga, uma ansiedade é legal. Agora,... se essa ansiedade é em excesso ela vai te atrapalhar”.
Atleta 2 A	“Atrapalhou muitas vezes e... agora bem menos, mas ainda, ainda atrapalha um pouco. Tem situações que atrapalha”.
Atleta 3 A	“Eu acho que nem me ajuda e nem me atrapalha. Eu acho que me atrapalhava há um tempo atrás que eu vim de uma lesão... Mas nesse estágio que eu estou aqui, até pela experiência que eu já tenho, de tantos anos de basquete, isso aí é bem contornável”.

QUADRO 5 – Respostas dos atletas em relação à função da ansiedade que sentem: ajuda ou atrapalha? Por quê?

Relacionando as respostas desse quadro com as respostas do Quadro 3 (p. 48), Nível atual e ideal de ansiedade, pode-se notar coerência nas respostas do Atletas 1A e 2A, mas não na resposta do Atleta 3A. Vejamos o porquê.

O Atleta 1A considera seu nível médio atual de ansiedade como ideal e positivo para seu rendimento, a não ser quando sua ansiedade se apresenta em excesso, o que, em sua opinião, pode ocorrer no início do jogo e em momentos difíceis de decisão.

Para o Atleta 2A, sua ansiedade já apresentou níveis inadequados e atualmente ainda o prejudica, porém, em menor proporção. Com essa declaração, reforça sua opinião de que para alcançar o nível ideal de ansiedade precisaria diminuí-la um pouco.

Já o Atleta 3A declara que seu tempo de experiência lhe possibilita contornar os efeitos negativos da ansiedade, quando esta se encontra em níveis inadequados. Entretanto, ao definir seu nível ideal de ansiedade, afirmou que este precisaria ser o mais baixo possível. Mas, se sua ansiedade precisa diminuir, então ele não tem conseguido manter esse controle, como mencionado. A contradição em suas respostas pode ser um indício de que sua experiência não tem sido suficiente para lhe proporcionar o controle da ansiedade. Talvez as causas da ansiedade é que se diferenciem entre os atletas com diferentes tempos de experiência no esporte e não a capacidade de controle da mesma.

Posteriormente, no Quadro 25 (p. 74), serão apresentadas, em forma de tópicos, as causas subjetivas da ansiedade, considerando-se o tempo de experiência na prática do basquetebol de cada atleta entrevistado. Baseando-se nesses dados, foi possível discutir as influências dessa característica na escolha de estratégias de superação da mesma.

EQUIPE A

COMO VOCÊ LIDA COM SUA ANSIEDADE? (ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO)

Atleta 1 A	<p><i>“... eu tento não treinar mais do que eu já estava treinando, nem treinar menos. Eu treino normal. O jogo pra mim tem que ser normal... você tem que pensar que é um outro jogo, um outro jogo qualquer. E é assim que eu estou pensando e está me ajudando”.</i></p> <p><i>“Eu acho que nos momentos decisivos, normalmente tem os tempo, né. Ai, você tem que parar, sentar, dar uma respirada, tomar sua aguinha e sossegado... Tem que estar tranquilo. Se errar, errou”.</i></p>
Atleta 2 A	<p><i>“Eu procuro me distrair... conversar ou então... fico deitado. Geralmente, antes do jogo eu fico deitado tanto para descansar como para controlar a ansiedade. Procuro não fazer muitas coisas”.</i></p> <p><i>“Tento... deixar dois, três ataques assim... passar um pouco a bola, deixar a coisa acontecer, fazer uma bola de, de segurança e ganhar confiança durante o jogo, né. E com isso ir quebrando essa ansiedade”.</i></p>
Atleta 3 A	<p><i>“Tento me tranquilizar o mais rápido possível... tentando... dentro da partida, né, dentro do treino, fazer o que de melhor que eu posso fazer sabendo que eu posso errar menos, pra mim ter mais tranquilidade...”</i></p>

QUADRO 6 – Respostas referentes às estratégias de superação da ansiedade utilizadas pelos entrevistados.

Segundo o quadro acima, ao declararem que suas estratégias de superação da ansiedade foram aprendidas com a própria experiência, os atletas da Equipe A relataram os

diferentes caminhos que seguiram para alcançar um objetivo comum entre eles, o melhor rendimento individual possível.

O Atleta 1A, por exemplo, relata sua necessidade de superação ao declarar que precisa: "... jogar mais do que... sabe..." e que "... não pode errar, que... tem que ser perfeito...". A pressão que esse atleta parece se impor pode ser a principal causa do seu nível de ansiedade, considerado inadequado na opinião do seu técnico.

A estratégia citada pelo Atleta 2A: "... fazer uma bola de... segurança...", pode ser atribuída também aos outros atletas, pois foi unânime a declaração de que quando acertam algum fundamento no jogo, como por exemplo, um passe, um arremesso ou um rebote, eles sentem-se confiantes, sem medo de errar no jogo. Esse fato pode acabar diminuindo seus níveis de ansiedade que, em uma situação dessa caracteriza sua ansiedade como ansiedade-cognitiva¹⁶, interferindo positivamente em seus rendimentos.

Como um dos pré-requisitos definidos na metodologia, essa equipe é a única que contava com o trabalho de uma psicóloga esportiva na época das entrevistas. Talvez, a decorrência desse trabalho seja um dos motivos que interfere no fato das respostas dos entrevistado dessa equipe apresentarem-se com um menor número de contradições do que ocorreu com as respostas dos entrevistados das outras duas equipes. Mas, provavelmente por esse trabalho não ter sido constante, os atletas não relataram ter aprendido técnicas que lhes possibilitassem lidar com suas emoções. Além disso, como esses atletas não conversam entre si e nem com o técnico sobre esse assunto, segundo suas declarações, possivelmente continuem a suportar sozinhos seus estados emocionais, que têm se apresentado, em alguns momentos, com níveis inadequados.

¹⁶ Ver item 1.5.3

EQUIPE A**COMO VOCÊ APRENDEU ESSAS ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO DA ANSIEDADE?**

Atleta 1 A	<i>"Teve a ajuda de muitas pessoas. Teve a ajuda do técnico,... do outro técnico que foi embora... Quando ele me via muito nervoso ele já me tirava, me colocava no banco, mandava eu aprender. Os técnicos me ajudaram e também a psicóloga... que também deu muita força".</i>
Atleta 2 A	<i>"Eu acho que dando cabeçada, né. Você errando, acontecer de um dia você não fazer o seu ritualzinho à tarde e fazer com que isso se tome contra você também..."</i> <i>"... eu acho que com técnicos falando..."</i>
Atleta 3 A	<i>"Acho que isso aí é experiência, né. Acho que com o tempo você vai, você vai aprendendo a lidar com ela... Eu acho que o passar dos anos, aí você vai vendo que não tem muito o que fazer a não ser ficar tranquilo..."</i> <i>"Principalmente nessa fase... foi de suma importância a, o psicólogo... Há umas horas aí que é importante você ter... tem hora que tem que ser na porrada tem hora que tem que ser na psicologia, senão não vai".</i>
Técnico A	<i>"... um pouco foi estudando que eu tive na minha formação a, a parte de psicologia esportiva, alguns trabalhos na área que me ajudaram e um pouco é na vivência também... Eu acho que um pouco a idade também ajuda, embora eu acho que isso está ligado mais à forma de ser de cada um... e as experiências de vida como ser pai também eu acho que ajuda bastante".</i>

QUADRO 7 - Respostas relativas à aprendizagem das estratégias de superação dos entrevistados.

Segundo o quadro acima, pela verbalização dos atletas sobre suas aprendizagens das estratégias de superação da ansiedade, verifica-se que os mesmos confiam suas dificuldades e pedem orientação apenas às pessoas próximas, que geralmente são seus familiares.

A estratégia de superação da ansiedade apontada com maior freqüência pelos atletas da Equipe A foi a de procurar manter as mesmas atividades no dia de jogo, chamadas por alguns deles como um “ritual”, o que, ao mesmo tempo em que pode ajudar a aumentar a autoconfiança, também pode provocar insegurança quando não ocorre de fato.

O Técnico A, por sua vez, relatou ter aprendido a lidar com sua ansiedade da mesma forma que seus atletas mencionaram, por meio da própria experiência. Possivelmente, essa seja uma característica comum no ambiente esportivo, no qual cada um aprende a lidar com suas emoções por conta própria. Além disso, pode ser que o fato dos atletas não conhecerem técnicas descritas na literatura que poderiam auxiliá-los a manter ou alcançar um nível de ansiedade adequado os faz acreditar que as estratégias que vêm utilizando são suficientes, e que “... com o passar dos anos, aí, você vai vendo que não tem muito o que fazer a não ser ficar tranquilo...”, como declararam dois dos atletas mais experientes. O “ficar tranquilo” para os atletas, contudo, parece ser o mesmo que vivenciar as reações das emoções como algo normal, o que garante sua permanência nas equipes, mas que nem por isso garante um estado emocional agradável.

EQUIPE A**QUAIS AS ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO QUE VOCÊ UTILIZA COM SEUS ATLETAS?**

Técnico A	<p><i>"Eu procuro fazer o seguinte... provocar situações para o atleta... No treinamento eu tento criar circunstâncias aonde ele seja provocado para ter uma reação que deve ser adequada, embora em algumas oportunidades não seja. Mas ai eu mostro pro jogador que ele não está tendo uma atuação correta".</i></p> <p><i>"... conversar pessoalmente com os jogadores..."</i></p>
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

QUADRO 8 – Respostas referentes às estratégias de superação que o técnico dessa equipe utiliza para lidar com a ansiedade de seus atletas entrevistados.

O Técnico A apresentou uma definição adequada de ansiedade. Contudo, em relação aos níveis atuais e ideais de ansiedade que considera adequado para seus atletas, o nível médio preponderou em sua resposta, o que é contestado pelas teorias¹⁷ mais recentes que avaliam a relação dessa emoção com o rendimento esportivo. Conforme as estratégias que citou utilizar com seus atletas, esse técnico parece preservar a individualidade dos mesmos, o que tende a ser um fator positivo para que cada um possa encontrar ou manter seu nível adequado de ansiedade. Pois, dessa forma, o atleta não está sendo provocado contra outro companheiro, o que pode proporcionar desavenças entre os mesmos, mas em relação às tarefas que deve executar no grupo.

A pesquisa de Baker, Côté e Hawes (2000) aponta que o comportamento do técnico nos treinos e jogos pode exercer influência sobre o nível de ansiedade de seus atletas, e, consequentemente, em suas avaliações em relação ao comportamento do técnico. Isso demonstra a importância do comportamento do técnico na avaliação cognitiva dos atletas em relação as mais diversas situações.

Para o técnico de uma equipe esportiva lidar adequadamente com os estados emocionais de seus atletas, além de saber avaliar de forma adequada as possíveis influências, causas e estratégias de superação das emoções utilizadas por seus atletas, é importante também que considere a mesma avaliação realizada pelos atletas. Dessa forma, o técnico terá um número maior de informações e poderá compreender melhor o comportamento dos seus atletas, além de poder até mesmo aprender novas estratégias de superação com o grupo e vir a testá-las.

¹⁷ Ver item 1.5

1.2 RESPOSTAS REFERENTES À EQUIPE B

O QUE É ANSIEDADE?	
Atleta 1 B	"Quando você quer que chega logo".
Atleta 2 B	"... acho que ansiedade, muitas vezes, atrapalha. De você querer fazer, querer fazer e aí você não consegue por causa disso".
Atleta 3 B	"Aquele expectativa que você cria; aquele nervosismo. Você não vê a hora de algo chegar, do momento chegar, aquilo que está causando aquela inquiétude".
Técnico B	"... você tem mais ansiedade nas coisas que você tem mais insegurança".

QUADRO 9 – Definições de ansiedade dadas pelos entrevistados da Equipe B. O quadro refere-se a cada atleta como 1, 2, 3, em ordem crescente em relação ao tempo de experiência no basquetebol.

Os atletas da Equipe B relacionam a ansiedade com suas expectativas, as quais lhes têm causado inquietação e nervosismo. Suas respostas também vão ao encontro das definições de Plutchik e Lazarus, ambos *apud* Hackfort e Schwenkmezger (1993), que consideram e defendem a ansiedade, respectivamente, como um produto de criação e experiência de aprendizagem causada por processos de antecipação e imaginação, e como um sinal que surge por meio da imaginação do indivíduo.

O fato de os atletas vivenciarem situações repetidas como os jogos, ora com vitórias, ora com derrotas, provavelmente é o que os faz antecipar, através da imaginação, as consequências de um possível resultado favorável ou não. De certa forma, essa antecipação é benéfica ao preparar o atleta para enfrentar a situação. Mas quando o resultado dessa situação é muito valorizado, sua antecipação pode provocar um desequilíbrio em seu nível de ansiedade, ou seja, o equilíbrio do nível de ansiedade do atleta para o enfrentamento das situações passa pela sua avaliação da situação e de suas habilidades, o que deve estar em constante equilíbrio.

Pela definição de ansiedade dada pelo Técnico B, pode-se considerar que a antecipação e a imaginação de uma situação futura proporcionam ausência de sinal de segurança ao indivíduo, levando-o a sentir ansiedade (SELIGMAN *apud* HACKFORT e SCHWENKMEZGER, 1993). Mas a insegurança em relação ao resultado é uma constante no esporte competitivo, principalmente nas modalidades esportivas, nas quais o empate não é aceito como resultado final, como no caso do basquetebol. Conseqüentemente, os atletas que buscarem constantemente por segurança nessas modalidades esportivas estarão propensos a apresentar níveis inadequados de ansiedade em maior número de vezes, o que

deve ser considerado pelo técnico ao escolher suas estratégias de superação para lidar com as dificuldades da sua equipe.

EQUIPE B

**VOCÊ PERCEBE QUE SUA ANSIEDADE OCORRE EM QUAIS MOMENTOS?
O QUE INTERFERE NA SUA ANSIEDADE? (CAUSAS SUBJETIVAS)**

Atleta 1 B	Momentos em que fica ansioso: "... na hora que eu vou entrar e na hora que eu vou cobrar o lance livre". Causas subjetivas: não comentou.
Atleta 2 B	Momentos em que fica ansioso: "Quando o jogo está bem apertado assim, a gente precisa fazer a cesta, o jogo está acabando, precisa ganhar o jogo". Causas subjetivas: não comentou.
Atleta 3 B	Momentos em que fica ansioso: "Durante o dia, antes do jogo e quando tem que cobrar um lance livre, próximo ao final do jogo. Quando é um momento decisivo e o técnico pede um tempo". Causas subjetivas: "A idade, a autocobrança e o fato do resultado só depender de você quando está num momento de decisão".

QUADRO 10 – Respostas referentes aos momentos em que a ansiedade dos atletas se encontra em níveis inadequados e quais os fatores de influência.

As respostas acima relatadas pelos Atletas 1B e 2B apontam suas dificuldades ao identificarem as causas da ansiedade. Eles conseguem identificar, contudo, com facilidade, em quais momentos a ansiedade se faz presente, que é ao entrar em jogo, no lance livre e nos momentos de decisão.

Já o Atleta 3B, que apresenta um tempo maior de experiência no basquetebol em comparação aos outros dois, consegue identificar os momentos de manifestação e as causas de sua ansiedade com facilidade, o que poderia ser justificado pela ansiedade ser considerada um produto de criação e experiência de aprendizagem (PLUTCHIK *apud* HACKFORT e SCHWENKMEZGER, 1993). Poucas, no entanto, são as causas da ansiedade que diferem entre os atletas com maior e com menor tempo de experiência. A cobrança externa, por exemplo, é uma causa comum citada pelos atletas, mesmo que representando diferentes objetivos, pois, enquanto os atletas com menor tempo de experiência sentem a necessidade de provar ao técnico, aos torcedores e aos dirigentes que possuem qualidades que os possibilitam permanecer na equipe, os atletas com maior tempo de experiência relatam se preocupar com a situação da equipe no campeonato.

EQUIPE B

CONSIDERANDO TRÊS NÍVEIS DE ANSIEDADE: BAIXO, MÉDIO E ALTO, EM QUAL DESSES NÍVEIS VOCÊ SE ENCONTRA ATUALMENTE?			QUAL O NÍVEL IDEAL DE ANSIEDADE PARA O ALCANCE DO SEU MELHOR RENDIMENTO?	
Opinião	Atleta	Técnico	Atleta	Técnico
Atleta 1 B	Baixo	Baixo	Baixo	Manter
Atleta 2 B	Baixo	De baixo para médio	Deveria mudar, mas pra menos	Manter
Atleta 3 B	Médio	Alto	Não sabe se seria melhor diminuir, mas sabe que não deveria aumentar	Manter a ansiedade mais controlada

QUADRO 11 - Considerando-se três níveis de ansiedade: baixo, médio e alto, identificam-se as respostas dadas pelos atletas e pelo técnico da Equipe B, em relação ao nível atual e ideal de ansiedade de cada um desses atletas.

Para os Atletas 1B e 2B, apresentar um nível baixo de ansiedade é o ideal, o que vai ao encontro da opinião do Técnico B. Entretanto, outras respostas desses atletas e do Técnico B, contradizendo essas primeiras, são apresentadas e discutidas a partir do próximo quadro.

O Atleta 3B assumiu nessa resposta que não tem certeza sobre seu nível atual e ideal de ansiedade. Ao ser perguntado sobre qual seria seu nível atual de ansiedade, sua opção foi pelo nível médio, mas ao ser perguntado sobre qual seria seu nível ideal de ansiedade, sua resposta colocou em dúvida sua primeira opção, ao dizer que não sabe se seu rendimento melhoraria com um nível de ansiedade mais baixo; mesmo assim, acredita que em um nível mais alto não seria possível alcançar melhora no rendimento.

A dúvida desse atleta em relação ao nível ideal de ansiedade para a melhora do seu rendimento é um sinal de que os efeitos positivos e/ou negativos dessa emoção não estão esclarecidos o suficiente, permitindo-lhe avaliar coerentemente sua situação atual. Além disso, sua declaração mostra que ele não sabe se sua estratégia de superação da ansiedade está adequada. O que vem fazendo, contudo, é manter um nível de ansiedade suportável que lhe permita jogar, mesmo que seja sem poder alcançar seu melhor rendimento.

A dificuldade dos atletas em lidar com seus estados emocionais inadequados foi relatada pela maioria dos entrevistados, independente do tempo de experiência nessa modalidade. Alguns deles chegaram até a afirmar que não têm certeza se suas estratégias

são as mais adequadas, contudo, como não sabem o que poderiam fazer de diferente, afirmam estar fazendo o seu melhor.

EQUIPE B

REAÇÕES PSICOLOGICAS E FISIOLÓGICAS DA SUA ANSIEDADE

Atleta 1 B	Psicológicas: "Ah, o nervosismo..." Fisiológicas: não citou.
Atleta 2 B	Psicológicas: "Muita tensão, tipo é... nervosismo". Fisiológicas: "Ah, eu acho que é de correr mais".
Atleta 3 B	Psicológicas: "Você fica pensativo quanto ao momento que vai chegar... não sei se esse nervosismo é uma reação psicológica da ansiedade. Além disso, a relação com as pessoas também fica mais tensa". Fisiológicas: "Quando eu era mais jovem tinha vontade de ir ao banheiro e na noite anterior de um jogo também costumava perder o sono".

QUADRO 12 – Respostas referentes às reações psicológicas e fisiológicas apontadas pelos entrevistados como consequências da ansiedade.

Algumas das contradições nas respostas dos atletas com menor tempo de experiência começam a surgir nesse quadro, como no caso do Atleta 1B, que, apesar de definir a ansiedade de acordo com a literatura revisada e apontar em que momento ela ocorre, não consegue citar nenhuma de suas reações fisiológicas. Talvez sua percepção das reações fisiológicas da ansiedade seja inadequada em consequência de um baixo nível de ativação, contudo, o mesmo não ocorre com as reações psicológicas.

Os tipos de causas subjetivas da ansiedade relatadas pelos Atletas 1B e 2B apresentam-se tão semelhantes quanto as suas reações psicológicas, como mostra o quadro acima. Como discutido anteriormente, os atletas com menor tempo de experiência, nas três equipes, apresentam maior preocupação com seus rendimentos individuais do que com o rendimento do grupo. Por isso, tornam-se comuns as causas, suas reações e suas estratégias de superação da ansiedade, como pode ser observado em suas respostas.

A resposta do Atleta 3B, nesse quadro, aponta mais uma de suas dúvidas em relação à ansiedade ao dizer que se sente nervoso sem saber se essa é uma reação psicológica dessa emoção. Parece que a influência da ansiedade no rendimento não está suficientemente esclarecida para esse atleta, confirmando a hipótese de que a sua experiência o facilita avaliar adequadamente seu estado emocional, mas não o ajuda, na mesma proporção, a lidar da melhor forma possível com suas influências.

EQUIPE B**ESSE NÍVEL DE ANSIEDADE EM QUE SE ENCONTRA AJUDA OU ATRAPALHA EM SEU RENDIMENTO? POR QUÉ?**

Atleta 1 B	"As vezes ajuda..." "Ajuda mais concentrar pro momento que vai acontecer".
Atleta 2 B	"Ajuda". (não consegue explicar por que a ansiedade o ajuda a render melhor)
Atleta 3 B	"Seria bom que não fosse tão ansioso. Não chega a atrapalhar, mas acho bom".

QUADRO 13 – Respostas dos atletas em relação à função da ansiedade que sentem: ajuda ou atrapalha? Por quê?

Ao avaliarem se a ansiedade ajuda ou atrapalha seus rendimentos, os Atletas 1B e 2B, mesmo considerando apresentar baixos níveis de ansiedade, afirmaram que essa emoção os ajuda a render melhor, porém, um deles não conseguiu explicar porque isso ocorre. Novamente, a ansiedade apresenta-se pouco compreendida por um dos atletas com menor tempo de experiência dessa equipe.

Para o Atleta 3B, sua ansiedade não se encontra em um nível ideal (conforme Quadro 11, p. 57), e, talvez por isso, nem sempre o está ajudando. Então, se sua ansiedade não está sendo benéfica, consequentemente o está prejudicando, a não ser que, para considerar a ansiedade prejudicial, o atleta precise chegar a ponto de não conseguir jogar ou de cometer um erro técnico ou tático grave durante um jogo. Talvez o significado da palavra prejudicial devesse ser considerado de forma mais abrangente pelos atletas, pois o fato de um atleta não ter coragem de fazer um arremesso no final de um jogo de basquetebol que está com o placar empatado, pode representar uma influência negativa/prejudicial da ansiedade, o que o está impedindo de tomar atitudes adequadas naquele momento.

O que precisa ser esclarecido para os atletas é que a ansiedade pode tanto ser benéfica como prejudicial, porém, essa emoção não se apresenta em uma condição neutra. A dificuldade para comprehendê-la dessa forma, provavelmente ocorre porque, quando seu nível de manifestação apresenta-se inadequado para o rendimento, o atleta a percebe como prejudicial. Contudo, quando seu nível de manifestação apresenta-se adequado, o atleta nem sempre a percebe como benéfica, pois a boa condição psicológica para o jogo, geralmente, não é atribuída à ansiedade, que, até pelas informações que se veiculam nos meios de comunicação, é associada apenas aos momentos desagradáveis.

EQUIPE B**COMO VOCÊ LIDA COM SUA ANSIEDADE? (ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO)**

	<i>"Ah, eu tento relaxar".</i>
	<i>"... e procuro dialogar com os amigos..."</i>
Atleta 1 B	<i>"Ah, concentrando muito. Ficando muito concentrado, não ligando para o que a torcida está falando, o que o técnico está falando, os jogadores. O que eles falam de bom... eu tento filtrar as palavras que eles falam de boa assim e aí eu levo as coisas boas pra mim, entendeu?"</i>
Atleta 2 B	<i>"Eu tento tirar da minha cabeça. Fingir que não estou ansioso..."</i>
Atleta 3 B	<i>"Eu procuro desviar minha atenção para outras atividades como assistir TV... ler um livro".</i>

QUADRO 14 – Respostas referentes às estratégias de superação da ansiedade utilizadas pelos entrevistados.

As estratégias de superação da ansiedade citadas pelo Atleta 1B trazem à tona algumas indagações, principalmente quando relacionadas com sua opinião, referentes ao seu nível atual e ideal de ansiedade. Esse atleta aparenta ter nível baixo de ansiedade, mantido pelo bloqueio que faz dos estímulos externos, provenientes da fala do técnico, da torcida e dos jogadores, o que o possibilita se concentrar naquilo que precisa fazer. Pode ser que essa estratégia o esteja ajudando a relaxar e, consequentemente, ele consegue manter sua ansiedade no nível baixo, o que na sua avaliação e na avaliação do técnico está adequado para seu rendimento. Mas, bloquear todos esses estímulos externos também pode ser negativo a esse atleta quando o mesmo precisar da orientação ou da motivação provenientes desses indivíduos.

Para o Atleta 2B, ao mesmo tempo em que considera seu nível atual de ansiedade baixo e indica que um nível mais baixo seria o ideal, sem saber que isso poderia levá-lo a um estado de apatia, comenta que procura fingir que não está ansioso para conseguir render melhor. No entanto, se seu nível de ansiedade fosse baixo, ele não precisaria fingir um estado emocional para controlar essa emoção, pois sua influência não seria negativa, ou então o que ele precisaria seria elevar o nível de sua ansiedade, almejando alcançar um estado emocional adequado para enfrentar a situação. Uma compreensão adequada das influências da ansiedade poderia facilitar a esse atleta uma melhor avaliação do seu nível de ansiedade e, consequentemente, auxiliá-lo na escolha de suas estratégias de superação.

O Atleta 3B, por sua vez, cita estratégias de superação que utilizava nos dias de jogos, quando considerava que essa situação lhe proporcionava ansiedade. Na situação em que atualmente se sente ansioso, que é quando precisa cobrar um lance livre, logo após um pedido de tempo do técnico – momento decisivo no jogo para sua equipe –, esse atleta

declara que ainda não encontrou estratégias que o auxiliem a superar a influência negativa da ansiedade. Mesmo com essa dificuldade, o Atleta 3B acredita que é sua função conviver com essas situações, sem que o técnico tenha conhecimento desse seu estado inadequado, o que poderia ser favorável, uma vez que poderia ajudá-lo.

Sendo assim, essas respostas sugerem que esses três atletas estão tendo dificuldades para lidar com a ansiedade, pois, como discutido, o Atleta 1B pode estar apresentando-se apático nos jogos ao desconsiderar as influências externas, mas ele não parece avaliar a situação dessa forma. Já o Atleta 2B apresenta, em suas respostas, falta de compreensão em relação ao que seria o nível ideal de ansiedade, ao passo que o Atleta 3B relata estar suportando altos níveis de ansiedade, ocorridos em alguns momentos dos jogos, sem permitir ser ajudado pelo seu próprio técnico.

Diminuir a incerteza do resultado no esporte competitivo nos dias atuais, permitindo aos atletas adequarem seu nível de ansiedade para o jogo, é uma possibilidade remota. No entanto, mesmo precisando conviver com incertezas constantemente, os atletas deveriam, ao menos, verbalizar suas emoções para o técnico, para alguém da comissão técnica ou para algum de seus companheiros para que pudesse discutir as possíveis causas desse estado emocional inadequado, o que os possibilitaria perceber que seus companheiros também apresentam dificuldades para lidar com alguns desses estados emocionais decorrentes da situação competitiva. Além disso, os atletas mais novos teriam a oportunidade de descobrir que o tempo de experiência pode ajudá-los a avaliar melhor seu estado emocional, embora não seja o suficiente para auxiliá-los na aprendizagem de estratégias de superação mais eficientes do que as que já vêm utilizando. Enquanto isso, os atletas mais experientes teriam a oportunidade de perceber que não estão lidando com seus estados emocionais inadequados diferentemente dos atletas mais novos, e que, na verdade, com o passar dos anos eles acabam se adaptando a essas situações inadequadas.

EQUIPE B**COMO VOCÊ APRENDEU ESSAS ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO DA ANSIEDADE?**

Atleta 1 B	"Ah, aprendi dentro de casa mesmo com a minha família. Meu pai mesmo era uma pessoa muito rígida e ensinou isso, isso pra mim". "... falou assim que ia ter coisas que eu num tinha que ouvir e outras que eu tinha que ouvir".
Atleta 2 B	"Pelo incentivo do meu irmão. Ele já passou muitas vezes por isso ai e ele falava... tentar esquecer. É tipo se concentrar mais no jogo, e... encarar a realidade".
Atleta 3 B	"Ah, foi no dia-a-dia com auto-observação e testando diversos comportamentos, além da ajuda de psicólogos esportivos".
Técnico B	"Eu acho que é a vida, né... Eu acho que quando você é mais novo, você é mais ousado, você erra mais, você não se preocupa tanto com o erro. Você, quando é mais velho, principalmente, é... quando você já conseguiu alguma coisa na tua carreira como jogador e você tem que provar que é aquilo, isso te atrapalha um pouco. Então isso gera uma ansiedade... você tem que saber controlar isso dai".

QUADRO 15 - Respostas relativas à aprendizagem das estratégias de superação dos entrevistados.

Os três atletas da Equipe B citaram diferentes estratégias de superação da ansiedade, explicando como as aprenderam e quem os ensinou.

O Atleta 1B contou que sua atitude de não se importar com o que a torcida, o técnico e os jogadores falam foi um ensinamento que recebeu de seu pai, uma pessoa que considera muito rígida. Para o Atleta 2B, a justificativa para a estratégia de fingir que não está ansioso é o ensinamento que recebeu do seu irmão, o qual, por meio de sua própria experiência, percebeu que para superar a ansiedade o melhor é tentar esquecê-la para conseguir se concentrar naquilo que deve ser feito. Ao seguir esse ensinamento, entretanto, o Atleta 2B acaba considerando todas as situações como sendo iguais e, consequentemente, desconsidera a possibilidade de pedir auxílio ao técnico ou a algum de seus companheiros. Futuramente, quando esse atleta perceber que as situações apresentam características muito diferentes e que não é possível, simplesmente, esquecer sua ansiedade, poderá passar a pedir auxílio.

Essas respostas demonstram que os Atletas 1B e 2B procuram atribuir a mesma importância a todos os jogos, buscando, com isso, controlar seus estados emocionais. Contudo, se considerarmos um jogo transmitido ao vivo pela televisão, em uma fase final de campeonato, sabemos que essa situação não é equivalente a um jogo, sem transmissão da televisão, quando no começo desse mesmo campeonato, pois o número de pessoas assistindo e comentando seus resultados, além de sua importância, é nitidamente diferente. Mas parece que é com esse tipo de estratégia que os atletas com menor tempo de experiência têm conseguido superar seus níveis inadequados de ansiedade, o que até o

momento pode estar proporcionando resultados positivos ou suficientes, não representado, contudo, o melhor resultado que esses atletas poderiam alcançar.

EQUIPE B

QUAIS AS ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO QUE VOCÊ UTILIZA COM SEUS ATLETAS?

Técnico B	<p><i>"Você tem que desafiar ele contra o outro. Você usar táticas psicológicas, que a gente fala de terrorismo né, pra provocar, pra ganhar o jogo. Mas isso de uma forma bem saudável".</i></p> <p><i>"Tem jogador, se você conversa muito é pior. Eu... eu tento, por exemplo, não ficar cobrando muito, falando muito..."</i></p>
------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

QUADRO 16 – Respostas referentes às estratégias de superação que o técnico dessa equipe utiliza para lidar com a ansiedade de seus atletas entrevistados.

De acordo com o quadro acima, a estratégia utilizada pelo Técnico B de desafiar seus atletas colocando um contra o outro, parece ser uma exposição dos mesmos perante o grupo na qual a possibilidade de descontrole emocional dos mesmos tende a ser maior. Pois, como os atletas estão sempre disputando posição na equipe, bem como na seleção brasileira, como era o caso de alguns, a estratégia de colocar um contra o outro pode aumentar a rivalidade entre os membros da equipe e, talvez, dificultar o relacionamento entre eles, podendo prejudicar o rendimento do grupo.

Talvez não seja por coincidência que as estratégias citadas pelos atletas dessa equipe, para reverter o efeito de algo indesejado, tenham sido a indiferença ao que é ouvido, o fingimento de um estado emocional e a não manifestação de uma situação repetitiva e negativa. Isto pode estar ocorrendo porque se o técnico se utilizar comportamentos que venham a prejudicar a experiência esportiva de um atleta, a percepção do mesmo em relação às consequências de seu rendimento pode se tornar extremamente importante, como constatou a pesquisa de Baker, Côté e Hawes (2000).

Compreender o significado da ansiedade para o rendimento do atleta e a importância de seu nível adequado de manifestação, que pode ser baixo, médio ou alto, dependendo apenas da avaliação do próprio atleta, torna-se importante para os técnicos esportivos a partir do momento em que eles compreendem que as estratégias de superação que utilizam para lidar com a ansiedade e os outros estados emocionais de seus atletas, interferem diretamente no rendimento dos mesmos e, em consequência, no resultado do jogo. Porém, não é só a vitória ou a derrota em um jogo ou em um campeonato que devem ser considerados pelos técnicos em suas avaliações, mas também o estado emocional em que seus atletas se encontram antes, durante e após as competições, bem como a avaliação que esses atletas fazem do comportamento do técnico em relação à equipe.

Para vencer jogos e campeonatos há de se considerar que muitos aspectos interferem no rendimento da equipe, incluindo os aspectos emocionais, que pode interferir positiva ou negativamente, dependendo de como se dão às relações entre os integrantes da equipe.

1.3 RESPOSTAS REFERENTES À EQUIPE C

O QUE É ANSIEDADE?

Atleta 1 C	"Eu acho que é aquela, quando você tá... esperando alguma coisa acontecer... e... não espera a hora de que aconteça, sabe? Você fica ansioso à espera de algo, de alguma coisa".
Atleta 2 C	"... seria, por exemplo, quando a gente tem um jogo, a gente ficaria muito preocupado, né, que esse jogo chegasse logo... De querer jogar. E já terminar também".
Atleta 3 C	"Olha, ansiedade pra mim é aquele momento em que você não... vamos botar em termos de jogo assim, né, se eu tenho um jogo ou tenho uma atividade em que eu não paro de pensar, é... e... o momento vai encurtando até chegar o momento do jogo, se eu começo a ficar agitado, ansioso, nervoso, né, isso é ansiedade".
Técnico C	"A ansiedade te faz... querer buscar uma coisa muito rápida... faz parte da insegurança sua".

QUADRO 17 – Definições de ansiedade dadas pelos entrevistados da Equipe C. O quadro refere-se a cada atleta como 1, 2, 3, em ordem crescente em relação ao tempo de experiência no basquetebol.

Partindo das definições acima apresentadas, esses atletas, assim como os outros atletas entrevistados consideram a ansiedade uma inquietação causada por processos de antecipação e imaginação da situação, tal qual nos coloca Plutchik *apud* Hackfort e Schwenkmezger (1993). A manifestação da ansiedade nesses atletas e no técnico é demonstrada pela preocupação em buscar respostas rápidas para resolver uma situação futura, a qual, provavelmente, ocorrerá a partir do momento em que a avaliação subjetiva passar a ser entendida como insegurança.

O fato de essa equipe, na época da entrevista, ser recém-formada e de os contratos dos atletas vigorarem por curto período de tempo, dependendo de uma classificação para possíveis renovações, possivelmente era a principal causa da insegurança desses atletas e desse técnico, influenciando negativamente no estado emocional da equipe.

No transcorrer da entrevista, o Técnico C alegou que com a formação em que o grupo se encontrava, era a primeira vez que disputavam o Campeonato Paulista Masculino de Basquetebol na categoria principal (A1), tendo como objetivo se classificar para disputar a Liga Nacional de Basquetebol (do Campeonato Paulista, classificam-se seis equipes), e que, ao alcançarem esse objetivo, não só a sua ansiedade iria acabar, como também a ansiedade dos atletas. Ao declarar "... todos nós somos muito ansiosos", esse técnico estava se referindo não só a esse grupo em questão, como também buscando amparo nos demais

componentes da equipe para justificar sua ansiedade. Mas o objetivo de alcançar essa classificação talvez não fosse o único fator de influência no nível de ansiedade dos atletas dessa equipe, mas também o nível de ansiedade do técnico, o qual, aparentemente elevado, deveria estar lhes influenciando.

No Quadro 24 (p.73), as estratégias utilizadas pelo Técnico C para lidar com seus atletas são apresentadas e discutidas, demonstrando como sua ansiedade pode estar interferindo no nível de ansiedade de seus atletas.

EQUIPE C

VOCÊ PERCEBE QUE SUA ANSIEDADE OCORRE EM QUAIS MOMENTOS?

O QUE INTERFERE NA SUA ANSIEDADE? (CAUSAS SUBJETIVAS)

Atleta 1 C	<p>Momentos em que fica ansioso: "Quando você, numa preparação... antes da partida, um dia, às vezes, dois dias, dependendo de qual foi à importância da... daquela partida..."</p> <p>"... a minha ansiedade é... antes da partida..."</p> <p>"... na hora que eu entro na quadra, assim, eu acho".</p> <p>Causas subjetivas: "... depende do, muito do momento em que ta... a equipe.. o ambiente... se não tem nenhum tipo de... pressão... muita cobrança externa e... provavelmente interna também... se o time tiver numa boa e jogando normal... e também depende do nível do, do nível que você ta do, do campeonato..."</p>
Atleta 2 C	<p>Momentos em que fica ansioso: "Acho que no dia".</p> <p>Causas subjetivas: "Ta preocupado em jogar bem, né, querer se dar bem na, na, no time, no grupo, no campeonato..."</p>
Atleta 3 C	<p>Momentos em que fica ansioso: "... ela vai graduando, ela vai aumentando quanto mais, quanto mais próximo o evento está, né".</p> <p>"Ao final do jogo, quando o jogo está mais apertado, né, é... o tempo vai diminuindo... às vezes, as coisas não vão dando certo, ai... a tua ansiedade acaba te prejudicando, né, porque você começa a não raciocinar direito".</p> <p>Causas subjetivas: "... chega um dado tempo da sua carreira que todo jogo pra você é importante, porque você já tem um nome, você já tem uma idade, um peso sobre a equipe... Então jogos mais fáceis acabam se tornando a mesma coisa que jogos mais difíceis".</p> <p>"Você tem que estar produzindo bem, não basta só tentar. Você tem que além de tentar, tem que acertar. Então é... por isso que eu... produz muita ansiedade. Esse medo de errar".</p>

QUADRO 18 – Respostas referentes aos momentos em que a ansiedade dos atletas se encontra em níveis inadequados e aos fatores de influência.

Nas respostas dos atletas da Equipe C referentes às causas da ansiedade, há a confirmação, anteriormente relatada pelo Técnico C, da preocupação dessa equipe no que se refere à classificação para a Liga Nacional de Basquetebol. A expectativa dessa possível classificação parece causar uma cobrança individual por parte do técnico e dos atletas, o que deve influenciar em seus níveis de ansiedade-estado.

Ao Atleta 3C, essa influência parece ser mais acentuada, uma vez que sua preocupação vai além de uma possível classificação. O fato de contar com um longo tempo de carreira e ser reconhecido nacionalmente no meio esportivo vêm proporcionando à equipe um destaque na mídia, ao mesmo tempo em que acentua sua cobrança individual em relação ao seu rendimento. Esses fatores lhe têm causado uma exigência constante de acerto que, no basquetebol, pode ser considerado um objetivo utópico, mas que tem interferido em seu estado emocional. Enquanto esse atleta vem sentindo dificuldades para enfrentar uma situação porque não quer errar, seu técnico pode estar avaliando seu comportamento de forma contrária e, consequentemente, auxiliando-o de forma inadequada.

A emoção vivenciada pelo atleta e seu consequente comportamento só deveriam ser claramente explicados por ele mesmo. Como defende a teoria diferencial das emoções (Izard, 1972), a ansiedade, por exemplo, é uma emoção composta por medo e por outras duas emoções, que interagem entre si através de seus componentes de forma diferenciada entre os indivíduos, proporcionando, assim, diferentes formas de o mesmo avaliá-la. Dessa forma, as manifestações das emoções nos indivíduos apresentam-se diferentes por meio de suas expressões faciais e comportamentais, não podendo ser generalizadas por quem os avalia em uma seqüência única. Pois, para o atleta, as emoções podem ter diferentes causas, reações e significados, dependendo de seus componentes e da sua avaliação.

EQUIPE C

CONSIDERANDO TRÊS NÍVEIS DE ANSIEDADE: BAIXO, MÉDIO E ALTO, EM QUAL DESSES NÍVEIS VOCÊ SE ENCONTRA ATUALMENTE?			QUAL O NÍVEL IDEAL DE ANSIEDADE PARA O ALCANCE DO SEU MELHOR RENDIMENTO?	
Opinião	Atleta	Técnico	Atleta	Técnico
Atleta 1 C	Médio	Médio	Médio	Ansiedade na defesa e tranqüilidade no ataque Médio
Atleta 2 C	Médio	Alto	Médio	Baixo
Atleta 3 C	De médio pra alto	Alto	Diminuir quando se encontra alta no jogo	Médio

QUADRO 19 - Considerando-se três níveis de ansiedade: baixo, médio e alto, identificam-se as respostas dadas pelos atletas e pelo técnico da Equipe C, em relação ao nível atual e ideal de ansiedade de cada um desses atletas.

A avaliação do Técnico C do nível atual de ansiedade de seus atletas coincide apenas com a avaliação do Atleta 1C. Entretanto, quando o Técnico C responde qual seria o nível ideal de ansiedade que facilitaria a esse atleta o alcance do seu melhor rendimento, sua

resposta contradiz sua definição de ansiedade apresentada no Quadro 17 (p. 64), na qual considera a ansiedade como insegurança do indivíduo. Considerando esta sua definição, torna-se questionável sua intenção de aumentar o nível de ansiedade desse atleta na defesa, pois, dessa forma, estaria aumentando seu nível de insegurança nessa mesma posição, o que dificilmente seria o objetivo de um técnico de basquetebol. Ao falar de ansiedade na defesa, esse técnico, provavelmente, deve estar se referindo ao nível de ativação desse atleta, o que está diretamente relacionado com a ansiedade-somática¹⁸ e não com a ansiedade tratada de forma geral.

As respostas dos Atletas 2C e 3C e do Técnico C contradizem-se ao relatarem o nível atual e o ideal de ansiedade, podendo este ser um indicativo de que as estratégias dos atletas ou do técnico dessa equipe não estão sendo eficientes. Na discussão do Quadro 24 (p. 73), que apresenta as estratégias citadas pelo Técnico C para lidar com seus atletas, será possível verificar se suas estratégias estão de acordo com os níveis ideais de ansiedade que indica para os mesmos.

EQUIPE C

REAÇÕES PSICOLOGICAS E FISIOLÓGICAS DA SUA ANSIEDADE	
Atleta 1 C	Psicológicas: "... fico pensando muito... acaba me... fazendo que eu, com que eu mude... que eu fique, é... tentando me preparar pra coisa que vai acontecer, né, antes dela acontecer, entendeu?" Fisiológicas: não citou nenhuma.
Atleta 2 C	Psicológicas: "Bom, eu fico, fico até meio chato assim antes do jogo... Bom, eu me sinto um pouco nervoso também... por eu tá preocupado, né, é um jogo importante... todos os jogos, né, são importantes..." Fisiológicas: "Eu acho que não. Mas, às vezes, eu tenho um friozinho na barriga assim, mas não sei se é, se é ansiedade..."
Atleta 3 C	Psicológicas: não citou nenhuma. Fisiológicas: "Geralmente, poucos momentos antes disso me dá um sono terrível... até mesmo vontade de ir no banheiro várias vezes..."

QUADRO 20 – Respostas referentes às reações psicológicas e fisiológicas apontadas pelos entrevistados como consequências da ansiedade.

O Atleta 1C, durante a entrevista, comentou que um dos momentos no qual se sente ansioso é antes da partida, mas que isso não atrapalha seu rendimento. Ao relacionar essa sua declaração: "... o que eu tô sentindo, assim, eu sei lidar muito bem com as coisas que tá acontecendo comigo, coisas, se eu tiver muito ansioso, que eu devo fazer pra, pra... que aquilo não me atrapalhe durante uma partida", com a opinião do Técnico C, de que esse

¹⁸ Ver item 1.5.3

atleta precisa de ansiedade na defesa e tranqüilidade no ataque, pode-se considerar que as estratégias de superação da ansiedade utilizadas por esses atletas ou as estratégias utilizadas por esse técnico não devem estar surtindo o efeito desejado, mesmo ambos acreditando que estejam alcançando seus objetivos.

Considerando a resposta do Atleta 2C referente às suas reações psicológicas da ansiedade, pode-se acreditar que esse atleta comprehende o que é ansiedade e quais as suas reações, facilitando assim sua escolha por estratégias adequadas para lidar com essa emoção. No entanto, sua dúvida quanto ao significado do “friozinho na barriga” que sente e a preocupação que demonstrou após a entrevista ao querer se certificar se seu entendimento sobre esse assunto estava correto ou não, demonstram que a forma como vem lidando com sua ansiedade no esporte e, provavelmente, com outras emoções, está respaldada apenas em sua experiência, sem lhe dar segurança de que está correta. Apesar de a experiência do atleta auxiliá-lo a lidar com seus estados emocionais, o respaldo de outras fontes de informações poderiam adequar suas estratégias de superação, bem como otimizar seus efeitos ou ajudá-lo na avaliação de suas habilidades.

Para o Atleta 3C, suas reações fisiológicas da ansiedade são mais intensas do que suas reações psicológicas, as quais afirma não se manifestarem. No entanto, quando perguntado se sua ansiedade ocorre durante o jogo, ele declara que: "... ocorre sim, mas não vou dizer pra você que não, num menor nível, mas ocorre. Ao final do jogo, quando o jogo está mais apertado, né, é... o tempo vai diminuindo... às vezes as coisas não vão dando certo. Aí você é... acaba quase... a tua ansiedade acaba te prejudicando, né, porque você começa a não raciocinar direito". É provável que, ao falar da dificuldade em “raciocinar direito” durante o jogo, esse atleta está referindo-se não só à ansiedade-somática, que engloba as reações fisiológicas, mas também à ansiedade-cognitiva, que se refere às reações psicológicas, as quais ele apresenta dificuldade em avaliar.

Alguns pesquisadores como Gould e Petlichkoff (1984) e Martens et al. (1990), ao avaliarem a ansiedade-somática e a ansiedade-cognitiva concluíram que a ansiedade-somática não exerce influência negativa sobre o rendimento do indivíduo, ao contrário da ansiedade-cognitiva que apresenta uma relação linear negativa com o rendimento. Talvez, seja por isso que alguns atletas apresentem maior facilidade para identificar suas reações fisiológicas da ansiedade. Contudo, conseguir identificar e lidar com os dois tipos de ansiedade é essencial para o bom controle emocional e para o rendimento atlético.

EQUIPE C**ESSE NÍVEL DE ANSIEDADE EM QUE SE ENCONTRA AJUDA OU ATRAPALHA EM SEU RENDIMENTO? POR QUE?**

Atleta 1 C	"Ajuda porque me faz é... me faz ficar mais consciente do... do que eu devo fazer no jogo, me faz pensar é... coisa que poderia, poderiam acontecer no jogo. É, eu acho que acaba me, até me, me ajudando na minha concentração sim, antes do jogo acontecer".
Atleta 2 C	"Eu acho que... nesse ponto não chega a me atrapalhar... Acho que eu consigo controlar, não sei se é ansiedade também, acho que... nesse nível seria um bom nível..." "Eu acho que ela até me ajuda porque eu passo a concentrar mais... Ter mais atenção no jogo, pra que eu chegue na hora do jogo e faça as coisas que eu tenho que fazer..."
Atleta 3 C	"Olha, antes do jogo ela acaba... ajudando porque ela te põe num estado de alerta sempre, apesar do sono... durante o jogo ela já é, toma-se prejudicial, porque... ela te tira um pouco o raciocínio, né. Você não consegue discernir na hora certa de atacar, de defender... de falar com o árbitro. Então ela tem dois momentos, um... que é benéfico e outro que prejudica".

QUADRO 21 – Respostas dos atletas em relação à função da ansiedade que sentem: ajuda ou atrapalha? Por que?

Quando questionados sobre as reações psicológicas e fisiológicas da ansiedade, os atletas da equipe C não citaram fatores positivos, como a própria concentração, que em outros momentos das entrevistas foi citada como decorrente dessa emoção. Ao avaliarem, no entanto, se a ansiedade é benéfica ou prejudicial aos seus rendimentos, os atletas consideraram-na benéfica. A incoerência nessa avaliação pode estar ocorrendo devido a dificuldade de compreensão que apresentam ao falarem das reações da ansiedade-somática e da ansiedade-cognitiva e suas relações com o rendimento, o que, consequentemente, dificulta na escolha por estratégias adequadas para a superação dessa emoção.

O Atleta 3C, por sua vez, considerou existirem duas formas distintas de manifestação da ansiedade: uma quando a considera benéfica por lhe proporcionar um estado de alerta, ao sentir sono, e outra quando a considera prejudicial pela dificuldade de raciocínio provocada durante os momentos mais difíceis do jogo, o que, possivelmente, é a manifestação da ansiedade-cognitiva (MARTENS et al., 1990).

O fato de esse atleta relacionar o sono com um estado de alerta parece ser contraditório, mas a relação que ele parece fazer é da sua percepção de um estado emocional desagradável prevenindo-o de que algum ajustamento (Freud *apud* Spielberger, 1981) é necessário para melhorar a sua situação.

Esse atleta foi um dos entrevistados que melhor avaliou as influências da ansiedade, considerando existir momentos em que esta interfere de forma benéfica, por deixá-lo atento à situação, e momentos em que interfere de forma prejudicial, por atrapalhar seu rendimento. É dessa forma que a avaliação dos atletas sobre a ansiedade deveria proceder, para que

possam aproveitar sua manifestação benéfica para melhorar seus rendimentos e compreender as causas da sua manifestação quando prejudicial, facilitando a escolha de estratégias adequadas de superação.

Analizando as respostas de todos os atletas sobre a função benéfica ou prejudicial da ansiedade em relação aos seus rendimentos, percebe-se que a mesma intensidade da ansiedade pode ser interpretada diferentemente por eles. Jones e Hanton (2001) colaboraram com essa questão, acrescentando que a autoconfiança exerce papel importante nessa avaliação por moderar os efeitos da ansiedade-estado cognitiva e somática, a qual deve ser apresentada em níveis diferentes em cada indivíduo.

EQUIPE C

COMO VOCÊ LIDA COM SUA ANSIEDADE? (ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO)	
Atleta 1 C	<i>“... eu tento pensar... que aquilo é normal, que todo mundo... passa por... isso e que... vai acontecer tudo normal e que não tem que ficar me preocupando com coisas, com muita coisa que... que vai acontece, vai ser tranquilo pra mim, e tento... inibir... essa ansiedade fazendo, pensando em outras coisas, às vezes”.</i>
Atleta 2 C	<i>“... antes do jogo, eu não gosto de é... ficar conversando, sair, fazer algumas coisas, eu gosto de ficar em casa... eu procuro ficar num lugar fechado, tranquilo, assistindo TV. Eu acho que relaxa mais...”</i>
Atleta 3 C	<i>“É tentar, tentar acalmar, né, tentar respirar fundo, sabe, tentar colocar a cabeça de volta no lugar pra poder, pras coisas voltarem um pouco ao normal. Mas nessa fase não tem muito o que fazer não”. “... eu já saio uma hora e meia antes, e... vou pro ginásio”. “Começo a me agitar mais, começo a treinar, é... aquecer mais entendeu? Não dar tempo para o sono pegar. Agora, ir ao banheiro eu vou uma vez só”.</i>

QUADRO 22 – Respostas referentes às estratégias de superação da ansiedade utilizadas pelos entrevistados.

Na declaração acima apresentada, o Atleta 1C relata acreditar que todos os outros atletas passam pelas mesmas situações, e que por isso busca inibir a manifestação da sua ansiedade. Talvez ele esteja sendo incoerente quando declara que seu nível atual de ansiedade seria seu nível ideal, pois, se isso é verdade então ele não precisaria inibir a manifestação de uma emoção que o estaria ajudando em seu rendimento, como o próprio afirma. Por outro lado, a tentativa de inibição da ansiedade, por parte desse atleta, pode estar ocorrendo nos momentos em que seu nível de manifestação se apresenta inadequado, pois pelas interpretações de Martens *apud* Gould e Krane (1992), acerca da teoria da reversão, é compreensível o fato de um atleta vivenciar diferentes momentos durante uma mesma competição, nas quais percebe sua ansiedade ora como positiva, ora como negativa, passando por rápidas variações desse estado.

As estratégias de superação da ansiedade adotadas pelo Atleta 2C incluem seu isolamento no dia do jogo e a realização de atividades que o distanciam desse assunto, como

assistir à televisão. Essas estratégias que podem distanciar a atenção do atleta da situação futura, que é o jogo, também foram relatadas por outros entrevistados, que acrescentaram: ler livros, fazer poucas coisas no dia do jogo ou ficar deitado. Comportar-se dessa forma representa uma estratégia de fuga, na qual o indivíduo procura não pensar nas situações do jogo, talvez por facilmente relacioná-las com expectativas negativas. Segundo a teoria de ansiedade de Spielberger¹⁹ (1972), altos níveis de ansiedade-traço poderiam ser encontrados nesses indivíduos por meio de testes, mostrando que esta seria uma das variáveis que estaria interferindo nos níveis de ansiedade-estado dos atletas.

O Atleta 3C, por sua vez, reafirma a percepção do seu alto nível de ansiedade quando relata "... tentar colocar a cabeça de volta no lugar pra poder, pras coisas voltarem um pouco ao normal". Não demonstra, contudo, acreditar que consiga fazer com que a situação volte ao equilíbrio, pois além de esperar que as coisas voltem apenas um pouco ao normal, em outra declaração, fala que "... nessa fase não tem muito o que fazer não", confirmando sua falta de credibilidade nas próprias estratégias de superação. Esse é mais um indício de que a experiência do atleta não é suficiente para que ele saiba lidar com suas emoções de forma eficiente, pois os fatores de influência positiva e negativa no seu rendimento estarão sempre presentes durante a carreira, independentemente da sua idade ou do seu tempo de experiência.

EQUIPE C

COMO VOCÊ APRENDEU ESSAS ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO DA ANSIEDADE?	
Atleta 1 C	"Eu aprendi... sozinho... devido à responsabilidade mesmo..."
Atleta 2 C	"Agora... não saberia dizer... acho que vem com o tempo... a gente... passa a ter certos costumes... não sei se seria a maneira correta... mas eu me acostumei assim..."
Atleta 3 C	"Acho que com o tempo, né. A tensão de ter ocorrido sempre, sempre, sempre, né, e das conversas que eu já tive, da leitura, das leituras que eu já fiz sobre isso". "Sabendo que isso é uma reação natural e tal e... saber lidar com isso".
Técnico C	"... essa estratégia eu aprendi porque, às vezes, um dia antes do jogo eu não conseguia dormir. Eu tive, várias vezes, eu levantar da cama e eu sair correndo na rua. Então, não tem coisa melhor no mundo que você jogar sua adrenalina pra fora, né".

QUADRO 23 - Respostas relativas à aprendizagem das estratégias de superação dos entrevistados.

Os atletas da Equipe C relatam que utilizam as estratégias de superação da ansiedade citadas nesse quadro devido à necessidade de superar essa emoção e alcançar um rendimento compatível com a equipe. Desses três atletas, apenas um contou ter trabalhado

¹⁹ Ver item 1.2 de ANSIEDADE

com um psicólogo esportivo durante sua carreira, mas, mesmo assim, disse acreditar que deve lidar com sua ansiedade sem contar com o auxílio do técnico, por considerar suas reações parte integrante de sua vida esportiva.

Essa opção dos atletas de suportar as suas reações emocionais, independentemente dos seus níveis de manifestação, sem contar com o apoio das pessoas que integram a comissão técnica de sua equipe, a não ser que seja um psicólogo esportivo, é a forma que eles mencionaram ter encontrado para se manterem no alto rendimento. No entanto, a superação dos níveis inadequados das emoções tende a ser o diferencial no rendimento dos atletas, refletindo no resultado final do jogo, o que merece a atenção especial por parte, entre outros, dos integrantes da comissão técnica, pois nem sempre ela ocorre.

A declaração do Atleta 2C de não saber se suas estratégias de superação da ansiedade estão adequadas, coloca em dúvida todo seu entendimento, anteriormente relatado, sobre essa emoção. Contudo, isso era previsível, uma vez que esse atleta já havia manifestado não ter certeza se a única reação fisiológica que sente, o "friozinho na barriga", é uma reação da ansiedade ou não, e também pelo seu interesse em saber se sua definição de ansiedade estava correta ou não. Essas declarações denotam sua dificuldade na compreensão das manifestações ora positivas, ora negativas, da ansiedade e de suas reações.

Os atletas dessa equipe, bem como o técnico, aparentam estar utilizando estratégias para suportar seus níveis de ansiedade em vez de alcançarem sua superação, o que poderia ocorrer por meio da adoção de estratégias eficientes e proporcionar o alcance do melhor rendimento individual e da equipe.

EQUIPE C

QUAIS AS ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO QUE VOCÊ UTILIZA COM SEUS ATLETAS?

Técnico C	<p>"Olha... a primeira atitude minha com ele é conversar com ele... chamar a atenção, mostrar algum caminho pra ele. E se ele não entendeu aquele caminho ou ele não ta pronto pra ouvir naquele momento, eu substituo. Na substituição... eu peço pros meus assistentes: "Oh, fala isso que ele ta meio desligado", e volto o jogador de novo... se ele não conseguiu... atender, a gente tira de novo, aí a gente fala um pouco mais áspero com ele...chama um pouco a atenção pra ver se ele acorda".</p> <p>"Às vezes, eu pressiono ele (Atleta 1C) de tal forma, que ele melhora na parte da defesa, e eu sinto que to aumentando a ansiedade dele".</p> <p>"Eu to apertando ele (Atleta 2C). Eu to apertando de tal forma até... ele me responder... A cada jogo eu aperto mais".</p> <p>"To apertando mesmo. E to falando na cara dele (Atleta 2) e perante o grupo. Eu to falando a verdade".</p> <p>"Ele (Atleta 2C), ele fica ansioso".</p> <p>"... tem alguns momentos, inclusive em treinamento, que eu obrigo ele (Atleta 3C) a decidir. E ele, tem alguns momentos que ele não decide".</p> <p>"Conversando com ele (Atleta 3C)".</p>
-----------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

QUADRO 24 – Respostas referentes às estratégias de superação que o técnico dessa equipe utiliza para lidar com a ansiedade de seus atletas entrevistados.

Considerando-se a definição de ansiedade relatada pelo Técnico C e sua opinião em relação aos níveis atuais e ideais de ansiedade de seus atletas, suas estratégias de superação com eles apresentam-se contraditórias, pois os objetivos mostram-se divergentes.

Segundo suas declarações apresentadas nesse quadro, as estratégias que utiliza para lidar com os Atletas 1C e 2C vêm aumentando seus níveis de ansiedade, embora tenha declarado que os mesmos precisariam diminuí-los. Com o Atleta 3C, o qual também considera apresentar alto nível de ansiedade, inadequado às situações que deve enfrentar, sua estratégia também parece estar sendo inadequada, pois quando diz que obriga esse atleta a decidir, possivelmente o está expondo à sua equipe, e o técnico que utiliza "comportamentos negativos" como as ameaças ou os comentários abusivos, pode estar provocando aumento do nível de ansiedade de seus atletas, como apontado na pesquisa de Baker, Côté e Hawes (2000).

É interessante observar nas declarações do Técnico C que sua definição de ansiedade é correta, mas as estratégias que adota para lidar com seus atletas a contradizem. Talvez o próprio técnico não tenha percebido essa contradição notada em sua entrevista.

Muitos são os fatores que interferem na escolha das estratégias que um técnico desportivo utiliza com sua equipe. Todavia, é importante que os técnicos percebam o quanto isso influencia no estado emocional e, consequentemente, no comportamento de seus

atletas, principalmente naqueles com menor tempo de experiência. Ao considerarem essa influência, os mesmos poderão compreender melhor as estratégias que os atletas utilizam para superar suas dificuldades em treinos e jogos, bem como seus comportamentos e, consequentemente, seus rendimentos.

1.4 RESPOSTAS DE TODOS OS ATLETAS

Os quadros seguintes referem-se as respostas de todos os atletas. Esses dados foram divididos em dois grupos: em um grupo encontram-se as respostas dos atletas com menor tempo de experiência (os Atletas 1 e 2 de todas as equipes), e no outro estão as respostas dos atletas com maior tempo de experiência (os Atletas 3 de todas as equipes). Essa formação ocorreu devido à diferença no tempo de experiência²⁰ significativa entre os atletas.

Como algumas respostas se repetiram entre os atletas do mesmo grupo, na frente de alguns dos indicadores relacionados nos quadros abaixo aparece a freqüência com que isso ocorreu.

O QUE INTERFERE NA SUA ANSIEDADE? (CAUSAS SUBJETIVAS)	
ATLETAS COM MENOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (1 e 2)	ATLETAS COM MAIOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (3)
Achar que tem que jogar mais do que sabe	Análise do jogo
Não querer errar	Idade (2)
Situação da equipe no campeonato (2)	Autocobrança
Pressão pelo resultado positivo	Reconhecimento no ambiente esportivo
Cobrança externa	Necessidade de acertar
Cobrança interna	

QUADRO 25 – Causas subjetivas da ansiedade apontadas pelos atletas.

As causas subjetivas da ansiedade citadas pelos atletas durante as entrevistas apontam a preocupação dos atletas com menor tempo de experiência (Atletas 1 e 2) em serem reconhecidos pelos seus rendimento individuais, e a preocupação dos os atletas com maior tempo de experiência (Atletas 3) em manterem a imagem e o prestígio alcançado, que agora depende, prioritariamente, do rendimento da equipe. Contudo, algumas causas ainda interferem independem do tempo de experiência, como é o caso da análise prévia que criaram o hábito de realiza em relação à equipe adversária e ao adversário que corresponde a sua posição.

²⁰ Ver item 1.1 da METODOLOGIA

Os Atletas 3 já passaram pela experiência que os Atletas 1 e 2 vêm passando, o que, por mérito de seus rendimentos, alcançaram certo reconhecimento. Por outro lado, os Atletas 1 e 2 ainda precisam conquistar diversos objetivos em suas carreiras, os quais dependem de seus rendimentos individuais, como, por exemplo, as premiações atribuídas pelos organizadores dos campeonatos aos atletas com melhores rendimentos, convite para jogar em outros países e as convocações para jogar na seleção brasileira, entre outros. Por esses e outros fatores, o rendimento individual desses atletas passa a ser mais importante do que o rendimento da equipe.

Quem já passou por essa fase, talvez, diga que tudo é importante durante a carreira esportiva, e que de nada adianta obter ótimo rendimento individual se o rendimento coletivo não proporciona a classificação necessária. Mas os próprios atletas com maior tempo de experiência relataram que só com a consolidação da carreira foi possível diminuir a centralização da preocupação no rendimento individual, o que, por meio da discussão das causas e das estratégias de superação da ansiedade dos atletas, pôde ser verificado que é uma das poucas diferenças que o tempo de experiência parece ter proporcionado a eles.

VOCÊ PERCEBE QUE SUA ANSIEDADE OCORRE EM QUAIS MOMENTOS?

ATLETAS COM MENOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (1 e 2)	ATLETAS COM MAIOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (3)
Início do jogo (4)	Início do jogo (3)
Momentos de decisão do jogo (2)	Momentos de decisão do jogo (2)
Lance livre	Lance livre quando está no fim do jogo e é decisivo
Durante o dia do jogo	Durante o dia do jogo
Um ou dois dias antes	

QUADRO 26 – Momentos em que a ansiedade dos atletas encontra-se em níveis inadequados.

Como podemos perceber pelas respostas desse quadro, os dois grupos de atletas não se diferem quanto aos momentos em que percebem a manifestação de suas ansiedades. A única diferença apresentada é que os Atletas 1 e 2 relataram que nos dias que antecedem ao jogo também se sentem ansiosos, o que não é relatado pelos atletas mais experientes.

É importante observar que os atletas respondem a essa pergunta referindo-se aos momentos em que a manifestação dessa emoção se apresenta em níveis alterados, e talvez inadequados, para seus rendimentos, não significando que em outros momentos essa emoção não se faça presente. Pode ser que, nos momentos em que o nível de ansiedade se apresenta adequado os atletas não a percebam.

Para os técnicos e aqueles que trabalham com o esporte competitivo, é expressivo reconhecer em quais momentos os atletas, por apresentarem um estado emocional inadequado, vivenciam suas dificuldades. Possivelmente, esse reconhecimento dos momentos de dificuldades possa melhorar o relacionamento entre os membros da comissão técnica e contribuir para a melhora do rendimento dos atletas.

REAÇÕES PSICOLÓGICAS	
ATLETAS COM MENOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (1 e 2)	ATLETAS COM MAIOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (3)
Medo (de errar)	Stress
Gula	Impaciência
Tensão (2)	Tensão na relação com as pessoas
Irritação	Intranqüilidade
Nervosismo (3)	Nervosismo (2)
Pensativo	Pensativo

QUADRO 27 – Reações psicológicas apontadas pelos atletas como consequências da ansiedade.

Pela definição de Martens et al. (1990) as reações psicológicas da ansiedade, a ansiedade-cognitiva²¹, influenciam o atleta nas suas expectativas e auto-avaliações negativas relacionadas ao seu rendimento. Pela repetição das experiências vivenciadas pelos atletas, pode-se inferir que há diminuição da intensidade dessa ansiedade, proporcionalmente ao aumento do tempo de experiência. As reações psicológicas citadas pelos atletas, no entanto, não parecem sofrer influência do tempo de experiência, uma vez que o número de reações citadas pelos dois grupos não difere. É interessante observar que o medo e o stress são citados como reações à ansiedade. No entanto, o que os provoca talvez não seja a própria ansiedade, mas diversos outros fatores relacionados à competição como apresenta a pesquisa de De Rose Júnior et al. (1999). Esse pode ser mais um indício de que os conceitos de medo, stress e ansiedade possam não estar esclarecido para esses atletas que foram entrevistados.

Novamente, os atletas não apresentam diferenças relevantes considerando seus diferentes tempos de experiência. Para aqueles que trabalham com eles, isso passa a ser um ponto positivo, facilitando a compreensão de suas reações, não significando, entretanto, que as estratégias para lidar com os mesmos possam ser iguais.

²¹ Ver item 1.5.3

REAÇÕES FISIOLÓGICAS	
ATLETAS COM MENOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (1 e 2)	ATLETAS COM MAIOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (3)
Aceleração dos movimentos	Precipitação das ações
Espinhas	Roer unhas
Correr mais	Vontade de ir ao banheiro (2)
“Friozinho na barriga”	Perder o sono

QUADRO 28 – Reações fisiológicas apontadas pelos atletas como consequências da ansiedade.

As reações fisiológicas da ansiedade referem-se ao componente somático dessa emoção, representado pelos elementos fisiológicos e afetivos da experiência da ansiedade, proporcionando ativação do sistema nervoso autônomo refletido na freqüência cardíaca alterada, respiração curta, suor nas mãos e tensão muscular (MARTENS et al., 1990). Essas reações não são consideradas negativas ao rendimento, pois não tendem a influenciá-lo dessa forma. De acordo com a opinião dos atletas, sua influência geralmente ocorre antes do jogo e logo que ele se inicia. Após a fase inicial do jogo, o atleta não a percebe novamente, mencionando apenas as reações psicológicas nos momentos decisivos.

Pelas respostas dos atletas entrevistados, é possível perceber que as reações psicológicas são, para eles, mais marcantes do que as reações fisiológicas, o que pode ser notado pelo diferente número dos dois tipos de reações citadas pelos mesmos. Os Atletas 3, por exemplo, citam apenas duas reações fisiológicas – precipitação das ações e roer unhas-, como as que percebem atualmente. As outras duas reações citadas - vontade de ir ao banheiro e perda de sono - foram relatadas como reações vivenciadas no passado, quando mais novos e menos experientes.

Para os Atletas 1 e 2, as reações fisiológicas também se apresentam menos marcantes. Enquanto as três primeiras reações relacionadas no quadro acima – aceleração dos movimentos, espinhas e correr mais – foram as únicas diretamente citadas como derivadas da ansiedade, a última reação – o “friozinho na barriga” – foi citada por um atleta que disse não ter certeza se essa é proveniente da ansiedade sendo, no entanto, a única reação fisiológica que reconhecia.

SEU NÍVEL ATUAL DE ANSIEDADE AJUDA OU ATRAPALHA EM SEU RENDIMENTO?

ATLETAS COM MENOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (1 e 2)	ATLETAS COM MAIOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (3)
Ajuda se não for em excesso	Nem ajuda e nem atrapalha
As vezes ajuda a concentrar (3)	Não chega a atrapalhar, mas acha bom
Ajuda (não consegue explicar porque)	Ajuda antes do jogo porque te põe em estado de alerta
Tem situações que atrapalha	Atrapalha durante o jogo porque não te deixa discernir

QUADRO 29 – Opinião dos atletas em relação à ansiedade que sentem: atrapalha ou ajuda?

Ao definirem se a ansiedade é benéfica ou prejudicial aos seus rendimentos, os atletas falam das diferentes manifestações dessa emoção. Nem todos, entretanto, parecem perceber que a ansiedade pode apresentar essas duas funções, em diferentes momentos.

Em algumas das respostas os atletas entrevistados relatam reconhecer a função benéfica da ansiedade. Contudo, um deles não consegue explicar por que faz essa opção, enquanto outro diz perceber sua influência benéfica, porém, por perceber que esta não chega a atrapalhá-lo. Provavelmente, esses dois atletas percebem a influência positiva da ansiedade em seus rendimentos, mas ainda não têm claro o porquê dessa percepção.

Um dos Atletas 3 foi o único entrevistado que não expôs respostas contraditórias em relação à função da ansiedade em seu rendimento. As duas últimas respostas do quadro acima – ajuda (a ansiedade) antes do jogo porque te põe em estado de alerta e atrapalha durante o jogo porque não te deixa discernir – foram relatadas por esse atleta que percebe as diferentes manifestações da ansiedade. O mesmo relatou que, por já ter trabalhado com psicólogos esportivos nas equipes em que fez parte, consegue compreender que algumas de suas reações psicológicas e fisiológicas são derivadas de sua ansiedade.

O tempo de experiência dos atletas entrevistados não pareceu ser um diferencial na compreensão da função da ansiedade, uma vez que apenas um dos Atletas 3 demonstrou ter esse discernimento, ao passo que no grupo dos Atletas 1 e 2, alguns deles também apresentaram esse discernimento. Isso demonstra que maiores esclarecimentos a respeito da função e da importância dessa emoção em seus rendimentos são necessários a todos os atletas, independente de seus tempos de experiência.

COMO VOCÊ LIDA COM SUA ANSIEDADE? (ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO)

ATLETAS COM MENOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (1e 2)	ATLETAS COM MAIOR TEMPO DE EXPERIÊNCIA (3)
Ficar em casa no dia do jogo	Desviar a atenção para outras atividades como assistir TV ou ler um livro
Fazer poucas coisas no dia do jogo	Sair cedo de casa para ir ao ginásio
Ficar deitado (durante o dia do jogo)	Ir ao banheiro uma só vez
Se isolar em casa no dia do jogo	Se tranquilizar o mais rápido possível
Assistir TV	Tentar se acalmar
Não mudar a rotina do treino	Se agitar mais no aquecimento
Pensar que é um jogo normal (2)	
Aproveitar os pedidos de tempo para se tranquilizar	
Se distrair	
Conversar com os amigos (2)	
Concentrar-se muito	
Fingir que não está ansioso	
Inibir a ansiedade pensando em outras coisas	
Fazer uma "bola de segurança"	
Não ligar para o que a torcida, o técnico e os companheiros falam de ruim	

QUADRO 30 – Estratégias de superação da ansiedade utilizadas pelos atletas.

Por meio das respostas relacionadas nesse quadro, pode-se notar uma diferença entre os dois grupos de atletas, a qual pode ter sido causada pelos seus diferentes tempos de experiência.

Comparando as estratégias de superação citadas, percebe-se que os objetivos dos dois grupos são semelhantes: diminuir seus níveis inadequados de ansiedade. Entretanto, ao verificar o número de estratégias citadas pelos Atletas 1 e 2, mesmo considerando que representam o dobro de atletas do outro grupo, verifica-se que estas ocorrem em número superior ao dobro do número de estratégias citadas pelos Atletas 3. há duas possíveis verificações nesse fato. A primeira é que os atletas com menos tempo de experiência utilizam um número maior de estratégias por estarem enfrentando um número também maior de dificuldades para controlar seus níveis inadequados de ansiedade. Segundo que os atletas com maior tempo de experiência apresentam ter consolidado algumas estratégias, as quais consideram adequadas para suas necessidades e possibilidades.

Mesmo citando poucas estratégias, dos três atletas com maior tempo de experiência, dois declararam saber que não possuem o melhor controle da ansiedade, que os

possibilitariam alcançar melhores rendimentos. Eles acreditam, entretanto, que fazem o melhor que podem, considerando tudo o que aprenderam até hoje.

Ponderando as características das equipes, relatadas pelos atletas, o pouco diálogo existente entre os atletas sobre seus estados emocionais e o trabalho de psicólogos esportivos ocorrendo em alguns períodos do treinamento, pode-se inferir que, possivelmente, os atletas com menor tempo de experiência também irão consolidar aquelas estratégias que, por meio da experiência, apresentarem-se mais eficientes no controle de seus estados emocionais inadequados.

Infelizmente, os atletas narram que suas estratégias, em alguns momentos apenas os ajudam a suportar os efeitos negativos da ansiedade, ao invés de ajudá-los a superá-los. Mesmo assim, os próprios atletas também expõem suas limitações e seus esforços para alcançarem sempre o melhor rendimento, o que pode servir de orientação a seus técnicos de que poderiam melhorar se houvesse maior atenção, assim como trabalhos direcionados a esses aspectos.

<i>COMO VOCÊ APRENDEU ESSAS ESTRATÉGIAS DE SUPERAÇÃO DA ANSIEDADE?</i>		
ATLETAS (1 e 2)	ATLETAS (3)	TÉCNICOS
Ajuda do técnico (2)	Experiência (2)	Formação acadêmica
Psicólogo esportivo	Psicólogo esportivo (3)	Estudando
Errando	Auto-observação (2)	Experiência (3)
Com a família (pai, irmão)	Testando diversos comportamentos	Idade
Sozinho devido à responsabilidade assumida no esporte	Conversas sobre o assunto	O fato de ser pai
Experiência	Leituras	Autocobrança
		Dificuldade para dormir

QUADRO 31 – Formas de aprendizagem das estratégias de superação citadas pelos entrevistados.

A aprendizagem das estratégias citada pelos atletas com menor e maior tempo de experiência mostra-se semelhantes. Um fator de destaque nessas respostas é a citação da presença do psicólogo esportivo como alguém que os ajudou a aprender a lidar com as manifestações inadequadas da ansiedade. Além disso, os três atletas com maior tempo de experiência relataram terem vivenciado essa situação, o que pode significar que um psicólogo esportivo na equipe tende a beneficiar os atletas em relação à busca de um melhor estado emocional.

Em relação às respostas dos técnicos, o conhecimento adquirido com a formação acadêmica (os três são professores graduados em Educação Física), bem como com a experiência enquanto atleta e técnico de basquetebol, segundo suas declarações, tem lhes proporcionado um melhor controle dessa emoção. No entanto, a situações como dificuldade para dormir e a autocobrança que se impõem, também faz com eles tentem outras estratégias para superarem seus estados emocionais inadequados, sobretudo a ansiedade.

Em uma pesquisa realizada por Jones e Swain (1992) foi notificada a melhor habilidade de atletas que participam de competições mais intensas para relatarem seus níveis de ansiedade, assim como uma melhor compreensão de suas reações fisiológicas e psicológicas. Isso significa que quanto maior o tempo de experiência de um atleta mais fácil será para ele perceber seu estado emocional inadequado, bem como apontar suas possíveis consequências. Essa observação deveria ser levada em consideração por aqueles que trabalham com o esporte profissional, sejam eles técnicos, assistentes técnicos ou psicólogos esportivos, por exemplo, pois quanto melhor a avaliação do estado emocional de um atleta, possivelmente, as estratégias de superação poderão ser escolhidas e testadas de forma mais coerente.

As estratégias de superação da ansiedade citadas pelos atletas e técnicos entrevistados apresentam-se semelhantes, o que demonstra que todos devem ter passado pelas mesmas dificuldades durante suas carreiras, inclusive pelo fato dos técnicos terem sido atletas. Além do que, como o espaço em que convivem é o mesmo, mudando apenas a função de cada um, parece coerente que algumas causas sejam semelhantes, o que pode levar a estratégias de superação também semelhantes.

Os atletas podem buscar, individualmente, diversas fontes de ajuda para melhorarem seus rendimentos. Mas ao integrarem uma equipe algumas de suas estratégias podem necessitar do apoio de seus companheiros para serem eficientes. Nessa perspectiva, pode-se inferir que quando alguns trabalhos são realizados em grupo, como a aprendizagem de estratégias de superação de estados emocionais inadequados, o resultado positivo dessas estratégias, quando utilizadas individualmente, poderá ser potencializado, uma vez que seus companheiros já sabem do que se trata.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Partindo do senso comum que considera a ansiedade como uma emoção negativa, acreditou-se, no início desse trabalho, que os atletas entrevistados não saberiam defini-la corretamente, o que, consequentemente, dificultaria sua capacidade de superá-la. Porém, ao contrário dessa consideração inicial, na análise dos resultados pôde-se observar que os entrevistados definiram-na de acordo com a literatura revisada.

As causas que os atletas com diferentes tempos de experiência atribuíram à ansiedade se mostraram semelhantes: autocobrança; cobrança externa; pressão pelo resultado; situação da equipe no campeonato e análise prévia do jogo. Os atletas com maior tempo de experiência, no entanto, citaram a idade e o reconhecimento no ambiente esportivo como outras duas causas dessa mesma emoção.

No transcorrer da análise dos resultados foi possível verificar algumas contradições nas respostas dos atletas, demonstrando que o entendimento apresentado pelos mesmos em relação à ansiedade parece não ser o suficiente para auxiliá-los a superá-la eficientemente. Mesmo os atletas que contam com um tempo maior de experiência não apresentaram uma compreensão da ansiedade que lhes possibilitem entender claramente a relação existente entre a ansiedade competitiva e o rendimento esportivo.

Deve-se considerar, contudo, que o fato dos atletas não compreenderem a relação acima mencionada, possivelmente seja a explicação para suportarem os efeitos negativos da ansiedade como sendo algo normal, como eles mesmos declararam. Além disso, mesmo definindo também qual seria o nível ideal de ansiedade para o alcance do melhor rendimento, a maioria dos atletas reconheceu não se encontrar nesse nível, inclusive os três atletas com maior tempo de experiência.

As contradições nas respostas dos atletas sinalizam a não compreensão das diferentes influências que a ansiedade competitiva pode exercer sobre o rendimento esportivo. Pois, apesar de comentarem que a ansiedade é uma emoção positiva por lhes proporcionar um estado de alerta e de concentração para o jogo, durante a maior parte da entrevista os atletas referiram-se à ansiedade considerando-a negativa. Talvez, o "pré-conceito" dos atletas de que a ansiedade é uma emoção negativa seja o motivo dos mesmos percebê-la mais facilmente dessa forma, dificultando assim, sua percepção durante os momentos em que ela estaria agindo positivamente.

Uma das principais características de diferenciação entre os atletas com maior e com menor tempo de experiência encontrada foi o número de estratégias de superação da

ansiedade que os mesmos relacionaram durante a entrevista: seis e quinze respectivamente. Dessas, apenas três estratégias mostraram-se semelhantes entre eles: desviar a atenção para outras atividades como assistir à televisão ou ler um livro; tentar se acalmar e procurar se agitar mais no aquecimento.

De acordo com o depoimento dos atletas mais experientes, foi o tempo de carreira o que lhes permitiu experienciar um grande número de estratégias de superação, possibilitando, assim, a escolha das mais eficientes. Parece que com os atletas com menor tempo de experiência o mesmo possa ocorrer, já que, para alguns deles, é mais vantajoso repetir os mesmos comportamentos daqueles jogos em que alcançaram resultados positivos do que arriscar novas estratégias.

Através das entrevistas com os técnicos foi possível verificar que os mesmos sabem definir corretamente a ansiedade, de uma forma geral, sem, contudo, apontar suas diferentes classificações. Isso, no entanto, não garante que saibam lidar de forma adequada com essa emoção. Além disso, pela análise das estratégias que os atletas citaram utilizar para superar a ansiedade quando esta se encontra em um nível inadequado, e pelas estratégias mencionadas pelos técnicos para lidar com seus atletas, foi possível verificar a influência, ora positiva, ora negativa, que os mesmos exercem sobre o estado emocional de seus atletas. Por meio dessa avaliação pode-se inferir que aqueles técnicos que conhecerem as causas subjetivas do comportamento de seus atletas terão mais subsídios para lidar de forma eficiente com os mesmos.

Das três equipes entrevistadas, apenas uma, durante o período da pesquisa, contava com a assessoria de uma psicóloga esportiva. Além do técnico e dos atletas dessa equipe se referirem a essa profissional como alguém que lhes proporciona um suporte em suas diferentes funções, suas entrevistas também foram as que apresentaram um menor número de contradições. Possivelmente, o trabalho desenvolvido por essa profissional vem auxiliando os integrantes desse grupo em uma melhor compreensão de suas emoções e suas reações/comportamentos nos diversos momentos esportivos. Nas outras duas equipes, no entanto, o trabalho de um profissional dessa área já vinha sendo contratado ou, pelo menos, cogitada essa possibilidade.

Em se tratando de alto rendimento, talvez o estado emocional dos atletas seja, na maior parte do tempo, de tensão e insegurança, dois aspectos preditivos da ansiedade. A tensão proporcionada pela competição, contudo, não deveria ser encarada pelos atletas

como sendo algo natural, sem perspectivas de mudanças, como alguns chegaram a declarar. Parece que, muitas vezes, os atletas se condicionam a sentir ansiedade em situações competitivas, por acreditarem que isto é uma constante no esporte (DAVIES, 1995).

As discussões a respeito da preparação psicológica no esporte de alto rendimento são inúmeras e pesquisas como esta devem colaborar para o surgimento de novas considerações. Pois, mesmo que a ansiedade competitiva dificilmente seja compreendida de forma definitiva, as pesquisas vêm contribuindo para esclarecer sua relação com o rendimento esportivo.

Partindo das discussões apresentadas, cabe ressaltar ainda que a psicologia esportiva tem se destacado no trabalho com equipes de alto rendimento, uma vez que, através da utilização de procedimentos e métodos de preparação psicológica, consegue proporcionar ao atleta um aperfeiçoamento e controle de maneira consciente de seus estados psíquicos nas condições extremas da atividade competitiva (SHERSTNIOV, 1990). Assim, se o técnico souber as causas subjetivas da ansiedade competitiva de seus atletas, bem como o nível ideal de ansiedade para cada um, possivelmente terá melhores condições de preparar sua equipe, não só para a superação de seus estados emocionais inadequados, mas também para o alcance individual e, consequentemente, coletivo do rendimento ideal.

Desta maneira, seguindo com o objetivo de colaborar com as discussões nessa área, a presente pesquisa encerra-se na expectativa de que os seus resultados incentivem a continuação de outras pesquisas de caráter qualitativo, esperando-se ainda que os profissionais que atuam na área esportiva, principalmente os técnicos esportivos, percebam que o comportamento dos atletas poderia ser mais bem compreendido se levadas em consideração as suas próprias avaliações.

REFERÊNCIAS

- APTER, M. J. Reversal theory and personality: a review. **Journal of Research in Personality**, v. 18, p. 265-288, 1984.
- BAKER, J.; CÔTÉ, J.; HAWES, R. The relationship between coaching behaviours and sport anxiety in athletes. **Journal of Science and Medicine in Sport**, v. 3, n. 2, p. 110-119, 2000.
- BURTON, D. Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive anxiety-performance relationship. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, v. 10, n. 1, p. 45-61, 1988.
- CRUZ, J. F. S. A. **Stress, ansiedade e rendimento na competição desportiva**. Braga: Universidade do Minho, 1996.
- DAVIES, D.; ARMSTRONG, M. **Psychological factors in competitive sport**. London: Falmer, 1995.
- DE ROSE JÚNIOR, D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de "stress" no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 217-229, jul./dez. 1999.
- DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELLOS, E. G. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 11, n. 2, p. 148-54, jul./dez. 1997.
- GOULD, D.; KRANE, V. The arousal-athletic performance relationship: current status and future direction. In: HORN, T. S. **Advances in sport psychology**. Champaign: Human Kinetics, 1992, 306p. p. 119-142.
- _____.; PETLICHKOFF, L., WEINBERG, R. S. Antecedents of, temporal changes in, and relationships between CSAI-2 subcomponents. **Journal of Sport Psychology**, n. 6, p. 289-304, 1984.
- HACKFORT, D.; SCHWENKMEZGER, P. Anxiety. In: SINGER, R. N.; MURPHEY, M.; TENNANT, L. K. **Handbook of research on sport psychology**. New York: MacMillan, 1993. 984 p. p. 328-364.
- HARDY, L.; PARFITT, G.; PATÊS, J. Performance catastrophes in sport: a test of the hysteresis hypothesis. **Journal of Sports Sciences**, v. 12, p. 327-334, 1994.

HARGER, G. J.; RAGLIN, J. S. Correspondence between actual and recalled precompetition anxiety in collegiate tracks and field athletes. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, v. 16, p. 206-211, 1994.

IZARD, C. E. **Human emotions**. New York: Plenum, 1977.

JOKELA, M.; HANIN, Y. L. Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. **Journal of Sports Sciences**, v. 17, p. 873-887, 1999.

JONES, G.; HANTON, S. Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretations. **Journal of Sports Sciences**, v. 19, p. 385-395, 2001.

_____.; SWAIN, A. Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. **Perceptual Motor Skills**, v. 74, n. 2, p. 467-472, apr. 1992.

_____.; SWAIN, A.; CALE, A. Gender differences in precompetition temporal patterning and antecedents of anxiety and self-confidence. **Journal of Sports & Exercise Psychology**, v. 13, p. 1-15, 1991.

KERR, J. H. The experience of arousal: a new basis for studying arousal effects in sport. **Journal of Sport Sciences**, v. 10, n. 3, p. 169-179, 1985.

_____. Structural phenomenology, arousal and performance. **Journal of Human Movement Studies**, v. 13, p. 211-229, 1987a.

_____. Cognitive intervention with elite performers: reversal theory. **British Journal of Sports Medicine**, v. 21, n. 2, p. 29-33, 1987b.

KRANE, V. Conceptual and methodological considerations in sport anxiety research: from the inverted-U hypothesis to catastrophe theory. **Quest**, v. 44, p. 72-87, 1992.

LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. São Paulo: Atlas, 1985.

LANDERS, D. M. The arousal-performance relationship revisited. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, v. 51, p. 77-90, 1980.

LIEBERT, R. M.; MORRIS, L. W. Cognitive and emotional components of test anxiety: a distinction and some initial data. **Psychological Reports**, v. 20, p. 975-987, 1967.

- LYRA FILHO, J. **Introdução à psicologia dos desportos.** Rio de Janeiro: Record, 1983.
- LÜDKE, M.; ANDRÉ, M. E. D. A. **Pesquisa em educação: abordagens qualitativas.** São Paulo: EPU, 1986.
- MACE, R.; CAROLL, D. Stress inoculation training to control anxiety in sport: two case studies in squash. **British Journal of Sports Medicine**, v. 20, n. 3, p. 115-17, sept. 1986.
- MAGILL, R. A. **Aprendizagem motora: conceitos e aplicações.** São Paulo: Edgar Blucher, 1984.
- MANOEL, C. L. L. Ansiedade competitiva entre sexos: uma análise de suas dimensões e seus antecedentes. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, v. 8, p. 2, p. 36-53, jul./dez. 1994.
- MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport.** Champaign: Human Kinetics, 1990.
- PERREAULT, S.; MARISI, D. Q. A test of multidimensional anxiety theory with male wheelchair basketball players. **Adapted Physical Quarterly**, v. 14, p. 108-118, 1997.
- PRAPAVESSIS, H.; COX, H.; BROOKS, L. A test of Martens, Vealey and Burton's theory of competitive anxiety. **Australian Journal of Science and Medicine in Sport**; v. 28, n. 1, p. 24-29, mar. 1996.
- RAGLIN, J. S.; MORRIS, M. J. Precompetition anxiety in women volleyball players: a test of ZOF theory in a team sport. **British Journal of Sports Medicine**, v. 28, n. 1, p. 47-51, 1994.
- RUSSELL, J. A. A circumplex model of affect. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 39, n. 6, p. 1161-1178, 1980.
- _____.; MEHRABIAN, A. Distinguishing anger and anxiety in terms of emotional response factors. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 42, n. 1, p. 79-83, 1974.
- _____.; PRATT, G. A description of the affective quality attributed to environments. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 38, n. 2, p. 311-322, 1980.
- SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. Perfil do nível de ansiedade-traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná. **Movimento**, v. 5, n. 6, p. 3-13, 1997.

- SHERSTNIOV, A. **Psicología**. Havana: Editorial Pluebo y Educacion, 1990.
- SHIGUNOV, V. Idade, sexo e a modalidade esportiva como fatores influenciadores no nível de ansiedade-estado pré-competitiva. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 19, n. 3, p. 71-77, maio, 1998.
- SPIELBERGER, C. D. **Anxiety: current trends in theory and research**. New York: Academic Press, 1972. v. 1.
- _____. **Tensão e ansiedade**. São Paulo: Harper & How do Brasil, 1981.
- SPENCE, J. T. What can you say about a twenty-year old theory that won't die? **Journal of Motor Behavior**, v. 3, n. 2, p. 193-203, 1971.
- TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação**. São Paulo: Atlas, 1987.
- WOODMAN, T.; HARDY, L. Stress and anxiety. In: SINGER, R. N.; HAUSENBLAS, H. A.; JANELLE, C. M. **Handbook of sport psychology**. New York: John Wiley & Sons, 2001. 876 p. p. 290-318.

ANEXO I*Tópicos*

1. Definição de ansiedade;
2. Reações fisiológicas;
3. Reações psicológicas;
4. Identificação subjetiva do nível atual de ansiedade;
5. Estratégias de superação da ansiedade;
6. Aprendizagem dessas estratégias;
7. Identificação subjetiva do nível ideal de ansiedade;
8. Diferenças e semelhanças entre treino e jogo;
9. Aspectos internos e externos que influenciam o rendimento;
10. Situações em que fica calmo e nervoso;
11. Participação ou não em equipes que contavam com o trabalho de um psicólogo esportivo e o que aprendeu com esse trabalho;
12. Participação ou não de terapia fora do âmbito esportivo.

ANEXO II

Roteiro de perguntas feitas aos atletas

Gerais

1. Idade;
2. Nível de escolaridade;
3. Tempo de prática do basquetebol;
4. Situação de treino e jogo é a mesma coisa?
5. Influências positivas e negativas, internas e externas no seu rendimento;
6. Um técnico ansioso ou calmo influencia em seu rendimento? Como?
7. Você já participou de alguma equipe em que houvesse o trabalho de algum psicólogo esportivo?
8. Você já fez terapia?
9. Você gostaria de comentar algo que considera importante?

Específicas

1. O que é ansiedade?
2. Há reações fisiológicas? Quais?
3. Há reações psicológicas? Quais?
4. Considerando três níveis de ansiedade: baixo, médio e alto, em qual desses níveis você se encontra atualmente?
5. Qual o nível ideal de ansiedade para o alcance do seu melhor rendimento?
6. Esse nível de ansiedade em que se encontra ajuda ou atrapalha em seu rendimento?
Por quê?
7. Você percebe que sua ansiedade ocorre em quais momentos?
8. O que interfere na sua ansiedade (causas subjetivas)?
9. Como você lida com sua ansiedade (estratégias de superação)?
10. Como você aprendeu essas estratégias de superação da ansiedade?

ANEXO III

Roteiro de perguntas feitas aos técnicos

Gerais

1. Formação profissional (faculdade, tempo de trabalho na área);
2. O que interfere em dia de jogo?
3. Situação de treino e jogo é a mesma coisa?
4. Você já participou de alguma equipe em que houvesse o trabalho de algum psicólogo esportivo?
5. Você já fez terapia?
6. Você gostaria de comentar algo que considera importante?

Específicas

1. O que é ansiedade?
2. Há reações fisiológicas? Quais?
3. Há reações psicológicas? Quais?
4. Considerando três níveis de ansiedade: baixo, médio e alto, em qual desses níveis você se encontra atualmente?
5. Esse nível de ansiedade em que se encontra ajuda ou atrapalha?
6. Como você lida com sua ansiedade? (estratégias de superação)
7. Como você aprendeu essas estratégias de superação da ansiedade?
8. Em que nível de ansiedade você acredita que o Atleta 1 se encontra atualmente? Qual deveria ser o nível ideal de ansiedade para que ele alcançasse seu melhor rendimento?
9. Em que nível de ansiedade você acredita que o Atleta 2 se encontra atualmente? Qual deveria ser o nível ideal de ansiedade para que ele alcançasse seu melhor rendimento?
10. Em que nível de ansiedade você acredita que o Atleta 3 se encontra atualmente? Qual deveria ser o nível ideal de ansiedade para que ele alcançasse seu melhor rendimento?
11. Quais as estratégias de superação que você utiliza com seus atletas?

ANEXO IV**Carta aos atletas**

Esta pesquisa tem por objetivo identificar as causas subjetivas da ansiedade que podem interferir no rendimento de atletas de basquetebol de forma positiva ou negativa, além das estratégias que estes utilizam para superá-la.

Esta pesquisa contará com entrevistas realizadas com atletas e técnicos.

A entrevista terá duração de aproximadamente 60 minutos e será gravada em fita K-7 para posterior transcrição. As perguntas poderão ser respondidas informalmente.

Os resultados dessas entrevistas serão utilizados para a elaboração de uma dissertação de mestrado, publicação em revista e apresentação em congressos científicos. No entanto, os nomes dos atletas, técnicos e equipes serão mantidos em sigilo absoluto. No final deste trabalho, cada equipe receberá uma cópia da dissertação.

Caso esteja de acordo, solicito sua assinatura neste "Termo de Concordância", agradecendo, antecipadamente, sua colaboração.

Profa. Tânia Leandra Bandeira
Faculdade de Educação Física – UNICAMP

Eu, _____, da equipe _____, concordo em participar desta pesquisa sobre "Identificação das causas subjetivas da ansiedade competitiva e das estratégias de superação de atletas de equipes adultas masculinas de basquetebol".

Data ____ / ____ / ____

Ass.: _____

ANEXO V**Carta aos técnicos**

Esta pesquisa tem por objetivo identificar as causas subjetivas da ansiedade que podem interferir no rendimento de atletas de basquetebol de forma positiva ou negativa, além das estratégias que estes utilizam para superá-la.

Esta pesquisa contará com entrevistas realizadas com atletas e técnicos.

A entrevista terá duração de aproximadamente 60 minutos e será gravada em fita K-7 para posterior transcrição. As perguntas poderão ser respondidas informalmente.

Os resultados dessas entrevistas serão utilizados para a elaboração de uma dissertação de mestrado, publicação em revista e apresentação em congressos científicos. No entanto, os nomes dos atletas, técnicos e equipes serão mantidos em sigilo absoluto. No final deste trabalho, cada equipe receberá uma cópia da dissertação.

Caso esteja de acordo, solicito sua assinatura neste "Termo de Concordância", agradecendo, antecipadamente, sua colaboração.

Profa. Tânia Leandra Bandeira
Faculdade de Educação Física – UNICAMP

Eu, _____, da equipe _____, concordo em participar desta pesquisa sobre "Identificação das causas subjetivas da ansiedade competitiva e das estratégias de superação de atletas de equipes adultas masculinas de basquetebol".

Data ____ / ____ / ____

Ass.: _____