

COACHING E RESILIÊNCIA: INTERVENÇÕES POSSÍVEIS PARA PRESSÕES E MEDOS DE GINASTAS E ESGRIMISTAS

Marcia Pilla do Valle
Grêmio Náutico União – Porto Alegre

Resumo

O presente trabalho surgiu do interesse em averiguar as pressões e medos de atletas de alto rendimento em modalidades individuais, levantando dados para possíveis intervenções. Em estudos anteriores (Valle, 2003 e 2006) constatou-se que a vida do atleta não se resume ao treinamento ou às competições, mas que sua prática produz uma série de paradoxos e conflitos com os quais ele precisa lidar. A Psicologia do Esporte pode e deve ajudar ao traçar estratégias de enfrentamento (coping) para encarar estas tensões de forma a evitar o estresse. Nesta investigação, foram avaliados seis atletas adultos dos departamentos de Esgrima e Ginástica Olímpica de um clube de Porto Alegre. Todos os sujeitos são voltados ao esporte de alto rendimento, possuem resultados significativos, incluindo títulos e participações em competições internacionais. Adaptaram-se os testes “Test de las presiones del deportista de Selección” e “Test de los miedos del futbolista” (Roffé, 2004). Após a aplicação dos testes, realizou-se uma entrevista individual com cada participante levantando-se as justificativas para as escolhas. A partir dos resultados, buscou-se estabelecer relações entre as pressões e os medos mais comuns nos atletas de Esgrima e Ginástica Olímpica, ampliando a compreensão de como podem interferir na performance atlética. Foram levantadas, ainda, algumas estratégias de intervenção a partir dos conceitos de coaching e resiliência. Investigações como as deste trabalho visam contribuir com conhecimentos que auxiliem na escolha de estratégias de intervenção da Psicologia do Esporte no clube.

Palavras-chaves: Psicologia do Esporte – Coaching – Resiliência – Pressões – Medos

COACHING AND RESILIENCE: POSSIBLE INTERVENTIONS TO EASE THE GYMNASTICS AND FENCES' PRESSURE AND FEARS

Abstract

This paper is due to the interest to investigate pressures and fears of athletes of high performance in individual modalities, searching data for possible interventions. Previous studies (Valle, 2003 e 2006) indicate that athletes' life isn't only training or competition, but that practice carries many paradoxes and conflicts which they have to deal with. Sport Psychology can and must help to think coping strategies to deal with these tensions in order to avoid the stress. In this investigation, six adult athletes, from the Fence and Olympic Gym Department of a club in Porto Alegre, were interviewed. All of them are from the high performance sport and have significant results, including awards and participations in international competitions. First, this work applied an adaptation of the tests “Test de las presiones del deportista de Selección” and “Test de los miedos del futbolista” (Roffé, 2004). After that an individual interview was taken with each participant to raise the motives to their choices. The analysis of the results

establishes the relations between pressures and fears more commons of these athletes broadening the comprehension on how they interfere in their performances. Some strategies to the intervention to the concepts of coaching and resilience were also raised. Investigations like this paper aim to contribute with knowledge that helps to choose strategies of intervention in the Sport Psychology of the club.

Key-words: Sport Psychology – Coaching – Resilience – Pressures – Fears

COACHING Y RESILIENCIA: INTERVENCIONES POSIBLES PARA PRESIONES Y MIEDOS DE GIMNASTAS Y ESGRIMISTAS

Resumen

El presente trabajo surgió del interés en averiguar las presiones y miedos de atletas de alto rendimiento en modalidades individuales, reuniendo datos para posibles intervenciones. En estudios anteriores (Valle, 2003 & 2006) fue constatado que la vida del atleta no se ciñe al entrenamiento o a las competiciones, más bien su práctica le plantea paradojas y conflictos. La Psicología del Deporte puede y debe ayudar al diseñar estrategias de enfrentamiento (coping) a estas tensiones de forma a evitar el stress. El estudio evaluó seis atletas adultos practicantes de Esgrima y Gimnasia Olímpica de un Club de Porto Alegre. Todos los sujetos practican el deporte de alto rendimiento y alcanzan resultados significativos, incluyendo títulos y participaciones en competiciones internacionales. Se adaptaron a los testes “Test de las presiones del Deportista de Selección” y “Test de los miedos del futbolista” (Roffé). Después de la aplicación de los testes, se realizó una entrevista individual con cada participante reuniendo las justificativas para las respuestas. A partir de los resultados se procuró establecer relaciones entre las presiones y los miedos más comunes en los atletas de Esgrima y Gimnasia Olímpica, ampliando la comprensión de como pueden interferir en el desempeño atlético. Fueron diseñadas, todavía, algunas estrategias de intervención a partir de los conceptos de coaching y resiliencia. Investigaciones como esta tienen por objetivo contribuir con conocimientos que ayuden en la decisión por estrategias de intervención de la Psicología del Deporte en el club.

Palabras-llave: Psicología del Deporte; coaching; resiliencia; presiones; miedos.

Estresse, pressões e medos no esporte de alto rendimento

As sensações e sentimentos desencadeados em situação de tensão preocupam o ser humano há muito tempo. Os gregos divinizaram DEMOS (temor) e FOBOS (medo), provavelmente por perceberem a força destes sentimentos. A vida moderna trouxe consigo a vivência de muitas situações estressantes, gerando efeitos em vários níveis. Certos níveis de estresse são psicologicamente benéficos porque são motivadores, renovam o interesse pela vida, possibilitam pensamentos mais rápidos e maior produtividade. Ao ultrapassar os níveis aceitáveis, no entanto, prejudicam o desempenho, esgotando a energia psíquica, intensificando o sentimento de fracasso e fazendo com que o foco nos objetivos seja perdido.

Para este estudo, serão abordados alguns aspectos do estresse para compreender como alguns de seus efeitos interferem na performance esportiva, especialmente os ligados às pressões e aos medos. Em estudos anteriores (Valle, 2003; 2006) constatou-se que a vida do atleta não se resume ao treinamento ou

às competições, mas que sua atividade produz uma série de paradoxos e conflitos com os quais ele precisa lidar em seu dia-a-dia. A prática do esporte de alto rendimento traz consigo, inevitavelmente, a convivência com sentimentos constantes de pressão, de tensão, de ansiedade, entre outros. A literatura da Psicologia do Esporte relata muitas contribuições sobre as constantes pressões sofridas pelos atletas, sendo que a própria competição já se mostra um evento estressante (Figueiredo, 2000; Machado, 2006; De Rose Jr, 2002; Samulski, 2002). O atleta precisa desempenhar sua melhor performance naquele momento competitivo e ainda enfrentar adversários com qualidades semelhantes. Precisa enfrentar o insucesso ou manter o êxito alcançado. Ou, ainda, superar os resultados obtidos. Muitas vezes, em competições de modalidades como a Ginástica Olímpica, por exemplo, não há uma segunda chance de performance. Um detalhe pode comprometer todo o resultado. Administrar todas essas emoções é uma capacidade importante para o atleta, podendo ser decisiva de seu desempenho.

Spielberger (1981) considera que o estresse é parte integrante e natural da vida de qualquer indivíduo e que pode ser qualificado tanto de forma positiva quanto negativa. Os seres humanos devem adaptar-se e ajustar-se para sobreviver e é o ajustamento ou a adaptação ao estresse, como estímulo ou ameaça, que imprimem vitalidade a essa sobrevivência. Autores como Garcia (2000) e Machado (1997) definem estresse como um desequilíbrio significativo entre a demanda física e/ou psicológica e a capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências. Noce e Samulski (2002) entendem estresse como a totalidade de reações orgânicas que visam a manutenção ou o restabelecimento do equilíbrio interno ou externo do indivíduo. Do ponto de vista psicológico, está relacionado com a ativação das funções cognitivas no sentido de uma exigência psíquica ou atividade mental. Machado (2006) contribui dizendo que o estresse produz sentimentos de apreensão e tensão subjetivos, acompanhados da associação com a ativação do sistema nervoso central autônomo.

Alguns dos efeitos somáticos observados no organismo frente a situações estressantes são: musculatura tensa, respiração profunda e rápida, taquicardia, pressão arterial elevada, parada temporária do estômago e intestino, diminuição da secreção salivar e aumento da percepção sensorial (Vicenzi, 2002).

Weinberg e Gould (2001) descrevem quatro estágios para o estresse: 1) demanda ambiental (física e psicológica); 2) percepção da demanda ambiental (ameaça física ou psicológica percebida); 3) resposta ao estresse (ativação, ansiedade, tensão muscular, alterações da atenção) e 4) conseqüências comportamentais (desempenho e resultado). Neste sentido, ansiedade, tensão, preocupação, medo, entre outros, podem ser entendidos como subprodutos do estresse, como sinais de alarme. É uma resposta de adaptação do organismo; porém se a resposta permanece muito tempo, deixa de ser adaptativa produzindo conseqüências negativas e, muito provavelmente, a vivência do estresse.

Entre os aspectos psicológicos que fazem parte de qualquer contexto esportivo competitivo, o estresse pode ser considerado um dos principais fatores na determinação do desempenho (De Rose Jr, 2002; Samulski, 2002). Segundo Vicenzi (2002) as mudanças fisiológicas provocadas no organismo pelo estresse consomem muita energia podendo interferir na realização das atividades de longa duração. Por exemplo, o excesso de ansiedade e o conseqüente aumento de adrenalina podem fazer com que o sujeito execute com pressa tarefas que exigem cuidado e atenção (Figueiredo, 2000). Pode ainda, provocar uma paralisação na

pessoa de modo a impedi-la de realizar a ação. Ou seja, o aumento da ansiedade tende a atrapalhar a execução das tarefas, pois interfere especialmente na atenção e concentração. Os estressores podem acarretar ainda outros problemas orgânicos como: imunidade diminuída, fadiga crônica, distúrbios de sono, cefaléias e problemas gastrintestinais (vicenzi,2002). Um atleta precisa ter cuidados especiais com sua saúde, pois qualquer problema poderá afetar seu desempenho. Reações físicas ao estresse, portanto, podem se tornar extremamente prejudiciais para eles.

Para este estudo nos interessa especialmente os aspectos ligados às pressões e aos medos vivenciados pelos atletas e considerando-os como subprodutos do estresse, pode-se entender que em modalidades como as pesquisadas, onde se exige habilidade, precisão e regularidade, a pressão pode gerar no atleta uma reação de estresse e conseqüente perda no desempenho esportivo. De acordo com De Rose Junior, Simões e Vasconcellos (1994) quando as características de uma modalidade são aliadas à competição, estas assumem uma proporção ainda maior gerando situações potencialmente causadoras de estresse.

Roffé (2006) define pressão como “exigir do outro mais do que ele pode dar”; auto-pressão como “exigir de si mesmo mais do que pode dar”. No esporte de alto rendimento, as pressões, tanto internas quanto externas, estão presentes na prática. Frequentemente os atletas são submetidos a diversos tipos de pressão e o seu rendimento está relacionado com a sua capacidade de superação destas situações. Figueiredo (2000) menciona algumas pesquisas com atletas de alto rendimento onde foram identificadas as seguintes fontes de estresse: a) pessoas significativas (problemas com companheiros de equipe, pressão do técnico e dos pais, conduta de árbitros e torcida); b) auto-avaliação e avaliação social (pressão por atingir padrões, pressão pelo bom desempenho, críticas); c) ansiedade e medo de errar; d) não se sentir preparado psicologicamente para a competição; e) características da competição; f) condições do ambiente; e) não ter o desempenho esperado na competição. Percebe-se que as pressões mencionadas são ligadas especialmente às questões de exigências externas e das pressões competitivas.

Além dos fatores já mencionados a própria situação da modalidade dentro da realidade brasileira também pode ser um fator de pressão, proporcionando ou não condições financeiras de treinamento e viagens, além da estrutura das federações e confederações. Deve-se ainda considerar a situação vivenciada no momento pelo atleta que pode estar sofrendo alguma pressão de ordem pessoal e que pode vir a prejudicá-lo na performance.

Medo é definido por Machado (2006) como o estado emocional desencadeado ante um perigo iminente que gera uma resposta de alerta. Há três níveis de reações do organismo: a) fisiológico, com alterações fisiológicas e bioquímicas; b) motor, percebido basicamente nas contrações musculares e c) verbal, presente em mecanismos perceptivos, cognitivos e emocionais. Roffé (2006) define medo como a sensação que exagera situações externas, que nasce do pensamento e de crenças que comprometem o rendimento a partir da diminuição da auto-confiança. Ucha citado por Roffé (2004) considera que o medo está determinado socialmente, pois está associado aos processos de aprendizagem. É uma qualidade sensorial que tem por função sinalizar uma advertência, podendo motivar uma reação.

Autores como Le Gall (apud por Machado, 2006) diferenciam medo de ansiedade, caracterizando o primeiro pela presença do objeto ou ação ameaçadora

e, ansiedade, pela indeterminação ou ausência do objeto. Cabe ressaltar que o medo desproporcional em relação a uma ameaça, aliado a uma série de sintomas, é chamado de fobia, o que não será abordado no presente trabalho.

De um modo geral, o medo é considerado uma motivação negativa, pois tende a reforçar ou a intensificar os movimentos que a pessoa fará para fugir do estímulo que o gerou. No esporte, pode variar em intensidade, motivação, qualidade e não se limita a competição, mas todas as formas de medo têm em comum a incerteza quanto ao resultado da ação ou suas conseqüências. Brochado (2002) refere que atletas de alto rendimento têm medo de não obter o resultado previsto após o sacrifício do treinamento intensivo e de prejudicar o futuro de sua carreira. Assim, toda a ação geradora de medo tenderá a ser evitada pelo atleta, podendo prejudicá-lo em sua evolução.

Uma dificuldade apontada por Machado (2006) é encontrada nas pessoas que apresentam níveis altos de medo, ansiedade ou angústia. Elas tendem a sofrer com exaustão e fadiga, nervosismo, tensões e dificuldades para tomarem decisões simples, podendo sentir-se arrependidas quando as tomam. Neste sentido, atletas muito medrosos ou muito ansiosos tendem a ser pouco confiantes e a apresentar mais dificuldades em sua evolução esportiva.

O medo pode ser identificado ou avaliado de diversas formas tanto em relação a indicadores fisiológicos como psicológicos. Em situações de estresse, de perigo e de medo são observadas alterações fisiológicas que podem ser observadas na frequência cardíaca, frequência respiratória ou pressão arterial, pois seriam as alterações mais indicadas para a avaliação do medo. Brochado (2002) coloca que apesar destes indicadores fisiológicos não o refletirem diretamente, eles precisam ser interpretados. No entanto uma das dificuldades para tal seria diferenciar o quanto das alterações fisiológicas são ligadas à própria atividade muscular ou à tensão psicológica que uma competição acarreta. No que se refere à identificação do medo por marcadores psicológicos, os instrumentos mais indicados para serem utilizados são os questionários, escalas, observações de reações e comportamentos típicos (Brochado, 2002; Machado, 2006).

Brochado (2002) refere que pessoas medrosas têm um rendimento melhor quando em situações neutras do que em competições, pois numa situação neutra (ou seja, de pouca pressão) não haveria estímulos que levariam a fuga ou evitação. Isto nos ajuda a entender a ligação entre medo e pressões, pois segundo Roffé (2005), as pressões e medos sentidos pelos atletas podem constituir um freio para sua melhor performance. Em verdade, o estresse e seus efeitos é um convite à má performance e às lesões.

Tanto as pressões quanto os medos têm relação direta com a auto-confiança (Machado, 2006; Roffé, 2005). Assim, quanto menor a confiança sentida no momento da pressão, maior serão as dúvidas, receios e medos. É como o efeito de uma pedra jogada num lago tranquilo: o círculo formado pelo local onde a pedra rompe o espelho da água propaga-se em círculos cada vez maiores, aumentando seu efeito na superfície. Nos atletas, geralmente percebemos este efeito no aumento do monólogo negativo, na perda da confiança, na diminuição da atenção.

Para muitos atletas (e seus técnicos) o medo pode ser sinônimo de fraqueza. O bom atleta é capaz de reconhecer seus medos sem sentir-se vulnerável e buscar formas de enfrentá-los ou neutralizá-los. A habilidade de reconhecer e controlar sentimentos negativos pode ser uma estratégia de enfrentamento (coping) em atletas de alto rendimento.

Diante do exposto até o momento fica claro que as pressões e os medos vivenciados por estes sujeitos acarretam efeitos incontestáveis em suas performances. O desafio colocado à Psicologia do Esporte é buscar formas de controlá-las, pois quanto mais recursos o sujeito dispôr para enfrentar estas demandas, melhor o seu resultado. É consenso entre os profissionais que a questão não é o tamanho do desafio que o atleta terá que enfrentar, mas os recursos (físicos, técnicos e psicológicos) que dispõe para tal.

A Pesquisa

Amostra

Para este estudo foram avaliados seis atletas, três da Ginástica Olímpica e três da Esgrima, com idade entre 22 e 34 anos. As razões para escolher estes departamentos foram: a) todos os sujeitos são voltados ao esporte de alto rendimento; b) possuem resultados significativos, incluindo títulos e participações em competições internacionais (Pan-americanos, Mundiais, Olimpíadas); c) são adultos e, portanto, evitar-se-ia interferências da especialização precoce; d) os dados coletados trarão subsídios para o trabalho da Psicologia do Esporte. Ainda que seja uma amostra pequena, ela é representativa para o clube, podendo auxiliar nas intervenções futuras.

Instrumento

Com a autorização do autor, adaptaram-se os testes “Test de las presiones del deportista de Selección” e “Test de los miedos del futbolista” (Roffé, 2004). No teste de pressões (Anexo A) era apresentada uma lista de situações prováveis de produzir pressão e solicitado ao sujeito que escolhesse três alternativas com as quais ele mais se identificasse e, após, optasse dentre as três, a que mais lhe causasse pressão. Para o teste de medos (Anexo B), o procedimento era semelhante, com exceção que deveriam ser escolhidos cinco medos. Destes, selecionava-se três e, finalmente, um medo mais significativo. Procurou-se não alterar os questionários em sua essência, apenas adequando as questões à prática das modalidades individuais. Assim, além da tradução para o português, foram realizadas as seguintes alterações no teste de pressões:

- item 11: onde se refere “a pressão do intermediário/representante”, trocou-se por pressão da Confederação, pois a pessoa do empresário não é presente nas modalidades escolhidas para a pesquisa. Já a Confederação (órgão nacional que representa as Federações regionais da modalidade) possui um poder importante, pois muitas vezes é quem decide as regras para seletivas, em quais competições vão participar, etc.

- item 18: refere-se a lutar contra o rebaixamento do time. Este item foi suprimido porque não existe esta situação nas modalidades pesquisadas.

- foi incluído um item em branco para que o atleta pudesse acrescentar alguma outra pressão que lhe ocorresse e que não estivesse contemplada no teste.

No teste de medos, as alterações foram:

- itens 22 (medo de errar o pênalti), 23 (falar com companheiros na partida) e 28 (medo da expulsão): foram excluídos, pois se referem ao futebol, não fazendo parte da realidade das modalidades pesquisadas.

- foram incluídas opções em branco para que o atleta completasse com algum medo não contemplado no teste.

Procedimento

Os testes foram aplicados individualmente aos atletas previamente selecionados de acordo com os critérios especificados anteriormente. Logo após era realizada uma entrevista, levantando-se as justificativas para as escolhas.

Análise dos Dados

De posse dos dados coletados, fez-se uma análise descritiva dos dados levantando-se as escolhas mais freqüentes e o grau de importância atribuído pelos sujeitos. Devido ao pequeno número de atletas consultados não foi possível realizar nenhuma análise inferencial, mas os dados analisados qualitativamente mostraram-se significativos para a realidade do clube.

Resultados e Considerações

No questionário de pressões era solicitado primeiramente que o sujeito escolhesse três pressões que já sentiu ou sente e, entre elas, a de maior pressão. Com a entrevista, levantava-se a justificativa para as escolhas.

A partir da análise dos questionários foi possível identificar as pressões consideradas mais significativas pelos atletas pesquisados. Os resultados do “Test de las presiones del deportista de Selección” adaptado (Roffé, 2004) foram:

	1ª. escolha	Entre as 3	Total
Auto-exigências internas	4	1	5
Pressão dos resultados (positivos ou negativos)	1	3	4
Pressão por ser selecionado para a equipe nacional		3	3
Pressão dos pais ou da família		1	1
Pressão da imprensa (escrita, rádio ou TV)		1	1
“Pressão social” (excelência da cultura, ser o primeiro ou nada)		1	1
Pressão pela situação econômica do país		1	1
Pressão por representar o país numa competição a nível mundial	1		1
Para manter a atenção		1	1

Tabela 1: Levantamento da adaptação do “Test de las presiones del deportista de Selección” (Roffé, 2004)

A opção mais escolhida e considerada mais significativa foi a “pressão por auto-exigências internas”, seguida da “pressão por resultados” e da “pressão para ser selecionado para a equipe nacional”. Ainda que a primeira tenha sido mais freqüente, percebeu-se através da análise das justificativas, uma interligação entre elas. A maioria das escolhas tinha relação direta com a auto-pressão e com a auto-exigência. Em vista disto, optou-se por analisar as três pressões simultaneamente.

O atleta de alto rendimento se caracteriza por uma busca de superação constante de seu rendimento esportivo (Valle, 2003). A auto-exigência é quase uma condição para permanecer em treinamento e algumas das justificativas colocadas pelos pesquisados para explicar a escolha pelas auto-exigências internas foram:

“Minha família não cobra tanto quanto eu mesmo. É a pior pressão”.

“Em tudo que faço, quero ser o melhor”.

A interligação nas justificativas é ilustrada quando escolhas que pressupõem uma pressão externa, como, por exemplo, “pressão por resultados”, está associada a uma exigência do próprio atleta:

“Quando vejo um erro, quero treinar para melhorar e ter um resultado melhor”.

“A pressão por resultados é consequência da auto-exigência: quando você se cobra, você quer resultados e não aceita os negativos!”.

Outro exemplo ilustrativo é a justificativa usada para a escolha da “pressão para ser selecionado para a equipe nacional”:

“Cheguei na final. Então agora não posso deixar de chegar nas finais. É assim: quando se dá um passo a frente, já vem outra exigência”.

Uma hipótese para esta associação de resultados pode ser em função da maturidade e nível dos atletas pesquisados, pois se percebe um compromisso pessoal com sua prática. Eles já não dependem mais do reconhecimento de seus pais, de seus iguais ou não procuram mais burlar o treinamento, pois reconhecem a necessidade e a falta que um bom treino fará posteriormente. Em pesquisas anteriores (VALLE, 2003 e 2006) constatou-se que no início da carreira, o desejo parece ser colocado mais no outro (no técnico, nos pais, etc). Progressivamente os atletas vão sendo subjetivados pela cultura esportiva e passam a reproduzir o discurso do esporte de alto rendimento, não percebendo mais as exigências externas como de outros. Este aspecto é percebido também nas falas em que referem a motivação para o esporte de alto rendimento e estes atletas parecem bastante influenciados por motivação intrínseca como os desejos de superação, de chegar e manter-se na seleção nacional:

“Me exijo para melhorar meu resultado”.

“É o objetivo de todo o atleta: treinar para chegar à seleção nacional!”.

É evidente que fatores externos também interferem mas não parecem tão significativos quanto aos relacionados à auto-pressão. Assim, mesmo o desejo de ser convocado para a seleção, por exemplo, é antes um desejo pessoal do que da equipe técnica – observado na iniciação competitiva. Lembro de uma menina da Ginástica Olímpica, campeã brasileira de 12 anos, que começou a treinar mal e apresentar dores diversas. Quando investigado melhor, descobriu-se que ela receava ser convocada para a Seleção Permanente (como havia

ocorrido com uma colega mais velha alguns meses antes), pois precisaria mudar-se de cidade e não queria afastar-se da família. Enquanto para o clube e equipe técnica é um reconhecimento do trabalho ter seus atletas convocados, para o atleta muito jovem pode ser uma pressão que acaba atuando como um freio ao bom desempenho. Em vista disto, percebe-se a importância de conhecer como as pressões estão funcionando: como motivadoras ou como inibidoras?

Os atletas pesquisados parecem vivenciar as maiores pressões na própria rotina de treinamentos, expressadas pelos aspectos de auto-pressão e auto-exigência. Estes aspectos podem ser reforçados pelas características das modalidades investigadas neste estudo. Em primeiro lugar, tratam-se de modalidades individuais e se sabe que esportes individuais são mais estressantes que os coletivos (Weinberg & Gould, 2001). Quanto às características específicas das modalidades, a Ginástica Olímpica é um esporte em que é necessário ser extremamente preciso nos movimentos, exige atenção a detalhes e tem seu início em idade precoce. Para a Esgrima também são necessárias várias condições como precisão, velocidade de reação, concentração, entre outras. Como diz De Rose Junior, Simões e Vasconcellos (1994) essas características podem ser potencialmente estressoras, gerando pressões em seus praticantes.

Todos os itens que serão comentados adiante foram escolhidos apenas uma vez e ficaram entre as três pressões (não sendo, portanto, a escolha considerada de maior pressão), com exceção da “representar o país numa competição mundial”. Neste caso, foi considerada a maior pressão por se tratar de um atleta olímpico, único representante de sua modalidade nas Olimpíadas, que sofreu a pressão de “*carregar o Brasil nas costas*” (sic).

O item “pressão dos pais ou da família” pode ser compreendido em relação ao período de iniciação competitiva, pois o atleta que a escolheu justificou que no início da carreira esta era uma das maiores pressões vividas. A opinião paterna importava e sentia necessidade de corresponder às expectativas. É consenso na literatura (De Rose Jr., Simões, Vasconcellos, 1994; De Rose Jr, 2002; Weinberg; Gould, 2001) que a pressão dos pais pode ser um dos estressores mais responsáveis pelo abandono precoce da prática competitiva.

A “pressão pela situação econômica do país” foi justificada pela necessidade do atleta manter a si e sua família com os recursos gerados pela sua prática esportiva. A manutenção da capacidade financeira para tal depende dos contratos que são conseguidos pelos atletas bem como por seus resultados esportivos, gerando uma pressão que também pode se relacionar com a pressão por resultados.

Já o item “pressão para manter a atenção” foi sugerido por um atleta, pois era dada a possibilidade de incluírem alguma pressão que não estava contemplada no teste. É um atleta com dificuldades de manter a concentração durante a disputa, sendo este um dos aspectos que ele vem trabalhando para melhorar. Sabendo que um dos efeitos do estresse pode ser o prejuízo na atenção e concentração (Weinberg & Gould, 2001), compreendemos que essa pressão se justifica por este investimento pessoal em modificar esta variável.

Diante das respostas coletadas nas entrevistas, podem-se ainda agrupar algumas justificativas como uma grande categoria de “pressão pelo reconhecimento de outros significativos para o atleta”. Alguns exemplos:

“Se cria uma expectativa nos outros (no técnico, nos colegas) de que se é uma promessa. Apostam no teu crescimento e esperam que você vá render logo!”.

“A pressão que me impunha era por mostrar resultados para meus pais. Afinal, era “paitrocínio”. No início, a opinião deles importava, eu queria agradar. Quando perdia e ele me perguntava: “Foste passear, então?!”, era terrível!”.

“Já estive no ápice e me tiraram da Seleção. Agora quero mostrar e comprovar que posso competir ainda melhor que no ano passado. Também é uma forma de provar e reconhecer o trabalho do técnico que me deu muito apoio”.

Analisando estas falas percebe-se a interligação da expectativa dos outros significativos com a pressão por mostrar resultados e com a auto-exigência. A cultura do esporte de alto rendimento tem como valores a superação de limites, o aperfeiçoamento contínuo, a busca pela performance excelente. Ao ser subjetivado pela cultura, a própria identidade do atleta vai incorporando estes valores e, numa relação imanente, já não se consegue determinar o que é da cultura e o que é do sujeito (Valle, 2003). A seguinte fala parece exemplificar o que foi exposto:

“Eu me cobro bastante. Sempre entro para fazer o melhor. (...) em esporte de alto rendimento não tem como ficar se poupando”.

No teste sobre os medos era solicitado primeiramente que o sujeito escolhesse cinco medos. Destes, optasse por três e finalmente, por um medo. Com a entrevista, levantava-se a justificativa para as escolhas. A partir da análise dos questionários foi possível identificar os medos considerados mais significativos pelos atletas pesquisados. Os resultados da adaptação do “Test de los miedos del futbolista” (Roffé, 2004) foram:

	1ª. escolha	Entre os 3	Entre os 5	Total
Medo de lesionar-se	3	2		5
Medo de fracassar		1	2	3
Medo de não poder dar o que se espera	1	1	1	3
Medo de perder		1	1	2
Medo da má arbitragem		1	1	2
Medo de não poder resolver algo		1	1	2
Medo do futuro		2		2
Medo de fazer papel ridículo			1	1
Medo do desconhecido			1	1
Medo de estar nervoso na competição	1			1
Não poder dormir na noite anterior à competição			1	1
Medo de começar mal na competição		1		1
Medo de não poder dar a volta no resultado		1		1
Medo de não poder recuperar a titularidade	1			1
Medo de adoecer		1		1
Medo de perder o que já alcançou			1	1

Tabela 2: Levantamento da adaptação do “Test de los miedos del futbolista” (Roffé, 2004)

A análise dos resultados mostrou que o medo mais significativo foi o “lesionar-se”, seguido por “medo de não poder dar o que se espera” e por “medo de fracassar”. Como primeira escolha apareceram ainda “medo de estar nervoso na competição” e “medo de não poder recuperar a titularidade perdida” ambos com um voto cada.

Os medos “da arbitragem” e “de não resolver algo” são bem específicos das modalidades. Na Esgrima e, especialmente na Ginástica Olímpica, o sistema de pontuação depende muito da interpretação do árbitro e isto dá margem a erros.

O “medo de não resolver algo” apareceu relacionado ao receio do esgrimista em não conseguir montar uma estratégia eficaz como, por exemplo, neutralizar o adversário em pista.

Outro medo relacionado à preocupação em não ser eficaz foi o de “estar nervoso na competição”, pois a ansiedade pode gerar pressa nos movimentos, atrapalhando a execução (Figueiredo, 2000):

“Se eu fico muito nervosa, me afobo, me atrapalho! E eu não posso errar na minha arma, senão é ponto perdido!”.

O mais significativo do levantamento foi o medo de lesionar-se e pode-se somar ainda uma escolha por “medo de adoecer”. Especialmente na Ginástica Olímpica, o risco de lesão está sempre presente e é um temor real, haja visto o alto índice de lesões nesta modalidade. O sentimento de impotência gerado pela lesão e/ou por adoecer antes de uma competição é grande, pois muitas vezes é a chance do ano de buscar um resultado importante já que não há muitas competições de alto nível no Brasil.

“Tudo pode se reduzir à lesão... todo o esforço que você teve pode ir por água abaixo!”.

“Medo de treinar muito para na hora ficar doente”.

A lesão pode funcionar como um freio na medida em que o atleta sente o medo da recidiva. A autoconfiança pode ser prejudicada se ele não se acredita recuperado ou em condições de treinar/competir:

“Medo de aumentar a dor, porque me atrapalha na competição”.

Este medo pode atrapalhar muito ao atleta e, considerando que as reações ao medo dependem também da interpretação subjetiva e não só do perigo objetivo, é fundamental que a equipe multidisciplinar (médicos, fisioterapeutas, psicólogos, técnicos) trabalhe integrada para auxiliar o sujeito neste momento, esclarecendo-lhe suas reais condições para evitar o desencadear de medo, dúvidas e crenças irrealistas (Machado, 2006; Roffé, 2005).

O “medo de não poder dar o que se espera” associa-se com a “pressão pelo reconhecimento de outros significativos” discutida anteriormente. Resultado semelhante ao relatado por Figueiredo (2000), este medo apareceu relacionado à expectativa da equipe, à de si próprio e à de amigos e parentes. A expectativa parece estar associada a uma avaliação subjetiva do atleta, que sente a pressão dos outros inerente às competições:

“É o que eu espero de mim mesmo e o que os outros esperam. Ninguém fala, mas sei que esperam”.

Através da análise das justificativas, o “medo de fracassar” se confunde com o “medo de perder”:

“Medo de dar tudo errado, de não fazer o que faço no treino! Só tenho uma chance de fazer!”.

“É uma consequência... Medo de treinar, treinar, estar bem e chegar na competição e não conseguir fazer o que treinou. É muito ruim, se eu perdi fazendo meus 100%, tudo bem... o medo é de não conseguir fazer os 100%”.

O “medo do fracasso” pode ser relacionado também com a “pressão pela auto-exigência interna” e “pressão pelos resultados”:

“Você treina muito e acaba não conquistando a vaga por muito pouco e você se dá conta que este pouco foi não ter treinado um pouquinho a mais! Isto é fracasso!”.

A frustração de não conseguir realizar o que treinou é sentida como um fracasso pessoal e o medo de que isto pode acontecer pode ser um complicador para a performance. Nas modalidades individuais em que o desempenho depende exclusivamente do atleta e não de uma equipe ou time, a pressão pelo resultado é ainda maior. Sendo o resultado uma conseqüência do desempenho, o perder e fracassar parecem estar muito confundidos na percepção dos atletas. Foi constatado em outro estudo (Valle, 2003) que o atleta, frente a um resultado não exitoso, muitas vezes se sente destituído de virtudes porque o que conta para o sucesso e para ser reconhecido como um bom atleta pelos outros (especialmente para aqueles que desconhecem as particularidades da modalidade) é a visibilidade da performance, ou seja, o resultado final. Outras vezes é a própria manutenção do resultado alcançado que gera pressão (“medo de não recuperar a titularidade perdida”), como no caso de um atleta que, após a decepção de não conquistar a vaga olímpica, afastou-se dos treinamentos. Com a chance de participar do Pan-Americano, retomou o ritmo de treino anterior, mas expressava o medo de não conseguir reconquistar a posição de número um do país. Ele próprio considerava somente esta opção (ser o primeiro) como a aceitável. A pressão derivada desta auto-exigência o estava prejudicando, aumentando o nível de ansiedade e diminuindo sua concentração nos treinos. Trabalhar nestas questões mostrou-se fundamental para facilitar seu retorno.

Diante da análise dos dados, se percebe a importância de também avaliar o momento de vida de cada atleta, pois muitas vezes situações que estão gerando estresse podem estar relacionadas a situações específicas em que o acompanhamento e apoio do técnico e/ou do psicólogo podem auxiliar para evitar o aumento da intensidade do estresse.

A Intervenção da Psicologia do Esporte

A ação da Psicologia no clube ocorre em diversos departamentos – vôlei, basquete, ginástica olímpica, ginástica rítmica e esgrima – e, para cada modalidade, há uma estratégia de intervenção determinada a partir das necessidades detectadas e do planejamento conjunto com o coordenador do departamento.

O suporte do coach inspira o trabalho já há alguns anos e, a partir de 2006, passamos a desenvolver um projeto junto aos departamentos de Esgrima e Ginástica Olímpica, visando também a promoção da resiliência. Este conceito pode ser entendido como “a capacidade humana para enfrentar, sobrepor-se e sair fortalecido ou transformado por experiências de adversidade” (Grotberg, 2005: 20). Para os atletas que estão em constante pressão, reforçar esta capacidade instrumentaliza-os melhor para fazer frente tanto aos desafios inerentes à prática quanto na recuperação de eventuais fracassos.

A resiliência diminui a intensidade do estresse e de sinais emocionais negativos (depressão, ansiedade, raiva), proporciona maior curiosidade e saúde emocional, aumentando a capacidade de manejar os conflitos vivenciados. Quando associada à promoção de saúde mental, dá ênfase na necessidade do outro como ponto de apoio para a superação da adversidade (Melillo, 2004; Estamatti; Cuestas, 2005).

Fica claro, portanto, a importância de trabalhar com os técnicos para que

possam, com suas atitudes, serem promotores de resiliência junto a seus atletas. O suporte de coaching, de acompanhamento e orientação permanentes, tem sido prioritária nestes departamentos, considerando o coach como aquele que assume o compromisso de apoiar alguém a atingir determinados resultados. Estimular uma atitude resiliente implica em potencializar estes atributos incluindo todos os membros da equipe no desenvolvimento, na aplicação e na avaliação de programas de ação. O uso de uma abordagem positiva, com encorajamentos e feedback constantes, o estabelecimento de metas claras associado a uma avaliação eficaz, são algumas das estratégias que vem sendo utilizadas e que poderão auxiliar na diminuição das pressões e medos dos atletas. Tais estratégias são desenvolvidas em conjunto com a psicóloga, com o técnico e como atleta, buscando uma integração constante, pois se sabe que a boa estruturação e planificação do trabalho auxiliam na evolução dos treinamentos, diminuindo a possibilidade de viver situações estressantes e, conseqüentemente, gerando mais sentimentos de segurança e confiança. Se é consenso entre os autores (Figueiredo, 2000; Machado, 2006; De Rose Jr, 2002, Samulski, 2002) que a questão da competição, por si só, tem um papel importante no surgimento da ansiedade e do medo, quanto mais estruturada e planejada estiver a situação de competição para o atleta, menor o risco de estas reações surgirem.

A condição para um sujeito ser mais vulnerável ou mais resiliente depende da maneira como ele avalia e responde aos acontecimentos, ou seja, depende dos recursos de ego disponíveis para enfrentar determinada situação. O enfrentamento aqui é entendido na sua dimensão cognitivo-comportamental e refere-se a “esforços cognitivos e de condutas constantemente mutantes que se desenvolvem para manejar as demandas específicas externas e/ou internas que são avaliadas como excedentes dos recursos do sujeito” (Zukerfeld, 2005: 18).

Sabendo que as pressões mais significativas para os atletas são as relacionadas às auto-pressões e auto-exigências, a Psicologia do Esporte buscará, através de suas intervenções, por um lado, instrumentalizar o atleta com técnicas e orientações específicas de modo a ampliar seus recursos de enfrentamento positivos. Por outro lado, amparados pelo processo de coaching, assessorar aos técnicos quanto ao manejo mais adequado junto às equipes. A promoção da resiliência pode vir a ser uma estratégia capaz de atenuar os efeitos das pressões sentidas pelos atletas, uma vez que promove o aumento da autoconfiança e da autoestima, fazendo com que as auto-exigências fiquem a serviço da motivação e da superação e não apenas da pressão.

Considerações Finais

Atletas dedicados à prática do esporte de alto rendimento vivem sob constante tensão e estresse. O modo como enfrentam estas demandas são determinantes em seu desempenho, pois a relação entre estresse e performance é clara para a Psicologia do Esporte. Compreender quais as variáveis ligadas ao estresse que podem interferir no desempenho, auxiliam na intervenção.

A investigação das pressões e medos de atletas da Esgrima e Ginástica Olímpica no clube evidenciou que as pressões mais significativas relacionam-se com aspectos da auto-pressão e da auto-exigência que os próprios atletas se infligem. Quando chegam ao alto nível, estes sujeitos buscam a excelência e a superação constante. A forma de avaliar as melhoras (principalmente por quem não é integrante da modalidade) se dá pelos resultados competitivos e a visibilidade da performance passa a ser priorizada. Assim, compreende-se a

pressão pelos resultados, pelo bom desempenho, por corresponder às expectativas. Os medos mais freqüentes (lesionar-se, perder/fracassar, de não dar o que se espera) também se relacionam com a boa performance e, conseqüentemente, com a auto-exigência.

É fundamental que, enquanto psicólogos do esporte, identifiquemos os efeitos das pressões e medos nos atletas, ajudando-os a os reconhecer e a evitar que se tornem estressantes a ponto de prejudicar-lhes as performances. Uma das estratégias mais utilizadas pela Psicologia neste clube é o desenvolvimento do suporte de coaching (de toda a equipe profissional) para que ajude aos atletas a atingir suas metas, buscando o desenvolvimento de todo o seu potencial. A promoção da resiliência é mais uma estratégia que vem sendo inserida no contexto esportivo e que poderá contribuir para enfraquecer os efeitos das pressões e medos destes atletas.

Referências Bibliografias:

- Brochado, M.M.V. (2002) O Medo no Esporte. *Revista Motriz*. 8 (2), 69 -77.
- De Rose Jr., D.; Simões, A.C.; Vasconcellos, E.G. (1994) Situações de jogo causadoras de "stress" no handebol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, 8 (1), 30 -7.
- De Rose Jr, D. (2002) *Esporte e atividade física na infância e adolescência*. Porto Alegre: Artmed.
- Figueiredo, S. (2000) Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: K. Rubio (org.) *Psicologia do Esporte: interfaces, pesquisa e intervenção*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Garcia, F. (2000) O burnout em jovens esportistas. In.: B. Becker (org.) *Psicologia aplicada à criança no esporte*. Novo Hamburgo: FEEVALE.
- Grotberg, E. (2005) Introducción. Nuevas tendencias en resiliência. In: A. MELILLO; E. OJEDA (orgs). *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Machado, A. A. (1997) *Psicologia do esporte: temas emergentes*. Jundiaí: Ápice.
- Machado, A. A. (2006) *Psicologia do Esporte: da educação física ao esporte de alto nível*. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Melillo, A. (2004) Realidad social, psicoánlis y resiliencia. In: A. MELILLO; E. OJEDA (orgs.) *Resiliencia y Subjetividad: los ciclos de la vida*. Buenos Aires: Paidós.
- Melillo, A.; Estamatti, M.; Cuestas,A. (2005) Algunos fundamentos psicológicos del concepto de resiliencia. In: A. MELILLO; E. OJEDA (orgs) *Resiliencia: descubriendo las propias fortalezas*. Buenos Aires: Paidós.
- Noce, F.; Samulski, D. (2002) Análise do estresse psíquico em atacantes no voleibol de alto nível. *Revista Paulista de Educação Física*, 2, 113-29.
- Roffé, M. (2004) Como evaluar las presiones y miedos de los deportistas de Selección: una experiencia de 4 años con futbolistas juveniles. *Lecturas: EF y Deportes: Revista Digital*, Buenos Aires, 72. <http://www.efdeportes.com/efd72/presion.htm>.
- Roffé, M. (2005) La preparación psicológica de la selección juvenil argentina sub-20 de fútbol para el Mundial 2001: un año de trabajo con futbolistas de elite. In: M. ROFFÉ; F. UCHA (orgs) *Alto Rendimiento, Psicología y Deporte*. Buenos Aires: Lugar Editorial.
- Roffé, M. (2006) Una Investigación con 200 futbolistas de diferentes culturas. <http://www.psicodeportes.com/articulos/ROFFE/miedos_y_presiones.html>.

- Samulski, D. (2002) *Psicologia do Esporte*. São Paulo: Manole.
- Spielberger, C. (1981) *Tensão e Ansiedade*. Rio de Janeiro: Harper e Row do Brasil.
- Valle, M. (2003) *Atletas de Alto rendimento: Identidades em Construção*. Dissertação (Mestrado Psicologia Social e da Personalidade). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Valle, M. (2006) A produção de diferenças pelo esporte. *Revista PSICO*, 37 (1),31-35.
- Vicenzi, F. (2002) *Qualidade de vida, estresse e supertreinamento em atletas jogadores de futebol*. Dissertação (Mestrado Engenharia de Produção) - Universidade Federal de Santa Catarina.
- Weinberg, R..S.; Gould, D. (2001) *Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício*. Porto Alegre: Artmed.
- Zukerfeld, R. (2005) Psicanálise, psicossomática e medicina: sobre a vulnerabilidade e a resiliência. *Revista da Sociedade de Psicologia do Rio Grande do Sul*. 4 (1), 7-27.

Anexo A

Adaptação do “Test de las presiones del deportista de Selección” (Roffé, 2004)

Por favor, eleja as três pressões destas 20, que você mais sente agora ou já sentiu. Depois escolha uma e conversaremos a respeito.

1. Pressão dos árbitros.
2. Pressão do treinador e/ou corpo técnico.
3. Pressão da imprensa (escrita, rádio ou TV).
4. Autoexigências internas.
5. Pressão dos resultados (positivos ou negativos).
6. Pressão dos pais ou da família.
7. Pressão do/a namorado/a.
8. Pressão dos rivais.
9. Pressão dos amigos.
10. “Pressão social” (excelência de nossa cultura, ser o primeiro ou nada).
11. Pressão da confederação.
12. Pressão do patrocinador.
13. Pressão dos torcedores / espectadores.
14. Pressão dos dirigentes.
15. Pressão pela situação econômica do país (necessidade de ganhar dinheiro logo).
16. Pressão de sentir que tem que dar explicações quando se equivoca (na competição).
17. Pressão por ser selecionado para a equipe nacional.
18. Pressão por representar o país numa competição a nível mundial.
19. Pressão na competição por ser titular.
20.

Anexo B

Adaptação do “Test de los miedos del futbolista” (Roffé, 2004)
Por favor, eleja 5 medos, depois 3 e finalmente termine com 1.

1. Medo de perder
2. Medo de fracassar
3. Medo de ganhar
4. Medo de ter êxito
5. Medo de equivococar-se
6. Medo a arriscar
7. Medo de ser rechaçado pelo grupo ou pelo técnico
8. Medo de lesionar-se
9. Medo de fazer papel ridículo
10. Medo da competição
11. Medo do rival
12. Medo do desconhecido (novo / insólito / súbito)
13. Medo de estar nervoso na competição
14. Medo de não poder resolver algo
15. Medo de não poder dormir na noite anterior à competição
16. Medo de falar com o técnico
17. Medo de perder a titularidade na equipe
18. Medo de não poder dar o que se espera
19. Medo de não impor respeito
20. Medo de começar mal na competição
21. Medo de não poder dar a volta no resultado
22. Medo a ser rechaçado pelo entorno (familiares, amigos, namorada, etc.)
23. Medo de não poder recuperar a titularidade
24. Medo de adoecer
25. Medo da má arbitragem
26. Medo do futuro
27. Medo de perder o que já alcançou.
28.

Sobre a autora

Márcia Pilla do Valle, é psicóloga com registro de especialista pelo Conselho Federal de Psicologia, mestre em Psicologia Social pela PUC-RS e psicóloga do Grêmio Náutico União de Porto Alegre, onde trabalha com atletas de diversas modalidades esportivas.

Contato

Rua Hilário Ribeiro, 294 conj.303 - Porto Alegre/RS
mpvalle@via-rs.net - marcia@psicoesporte.com.br