



JENIFER NICOLE VIEIRA NORBERTO

**DA INICIAÇÃO AO TREINAMENTO:
O CONTROLE DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO
CRIA LAVRAS ATLETISMO**

LAVRAS – MG

2022

JENIFER NICOLE VIEIRA NORBERTO

DA INICIAÇÃO AO TREINAMENTO: O CONTROLE DE ANSIEDADE PRÉ-
COMPETITIVA NO CRIA LAVRAS ATLETISMO

Projeto de pesquisa apresentado à Universidade Federal de Lavras, como parte das exigências do Curso de Graduação em Educação Física.

Orientador: Alessandro Teodoro Bruzi

Coorientador: Pablo Ramon Domingos

LAVRAS – MG

2022

Á minha mãe Renata de Paula Vieira, por ser meu exemplo de mulher que lutou e enfrentou muitas dificuldades para criar sozinhas seus filhos e não deixar faltar o mais importante o amor, sempre apoiando nas minhas decisões e sonhos, ao eterno Professor Dr. Fernando Roberto de Oliveira por desperta o desejo de sempre sonhar alto e que meu lugar e aonde eu quiser está.

DEDICO

AGRADECIMENTOS

À Universidade Federal de Lavras (UFLA), e o Departamento de Educação Física (DEF), que me proporcionaram as vivências necessárias para a conclusão do curso.

Ao Prof. Mr. Pablo Ramon Domingos, pela orientação e por me fazer acreditar que era possível chegar no final dessa etapa.

Ao Prof. Dr. Alessandro Teodoro Bruzi pelas orientações iniciais e considerações para a conclusão desse trabalho.

Ao projeto CRIA LAVRAS ATLETISMO por ser a minha segunda casa aonde me proporcionaram novas oportunidades de vida e sonho, todas as atletas que foram voluntárias nesse trabalho sem vocês não era possível.

Ao Lucas, que me ajudou a ver as coisas por um ângulo diferente sempre que as situações ficavam confusa, por ser a pessoa que posso contar todas as horas.

Aos meus irmãos que nos momentos tensões me trouxeram alegrias.

RESUMO

O presente trabalho apresenta uma análise realizada através das vivências de atletas, na cidade do interior do sul de Minas Gerais. Aonde as atletas fizeram a iniciação esportiva no projeto de referência CRIA-LAVRAS ATLETISMO localizado dentro da Universidade Federal de Lavras. Assim busca-se investigar os processos de controle de ansiedade pré-competitiva que as atletas utilizam durante a sua formação na trajetória esportiva. O grupo é caracterizado por jovens atletas que tiveram sua iniciação dentro do projeto CRIA LAVRAS. O presente estudo utiliza-se da pesquisa qualitativa, e da entrevista semiestruturada como instrumento. A pesquisa foi realizada com 5 atletas do gênero feminino que participaram de competições nacionais durante a iniciação ao atletismo. Os resultados encontrados apontam que nenhuma das atletas utilizou ou procurou ajuda para identificar a ansiedade pré-competitiva durante a fase da iniciação. Em relação a ansiedade na fase de alto rendimento elas destacam que uma necessidade de um trabalho com um profissional em psicologia do esporte, pois hoje dizem que ter a necessidade de incluir nas suas rotinas de treinos. Assim implantar um trabalho psicológico no projeto com essas atletas como mais uma ferramenta de trabalho, utilizando técnicas e estratégias para o treinamento mental através de, feedbacks sobre o desempenho emocional do atleta durante uma competição, controle da respiração, visualização positiva, técnicas de relaxamento, dentre outras que possam contribuir de maneira positiva sobre as variáveis da ansiedade pré-competitiva, ajudando o conter níveis elevados de ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade. Iniciação Esportiva. Atletismo. Alto nível. Psicólogo

ABSTRACT

The present work presents an analysis carried out through the experiences of athletes, in the city of the interior of the south of Minas Gerais. Where the athletes did their sports initiation in the reference project CRIA LAVRAS ATLETISMO located within the Federal University of Lavras. Thus, we seek to investigate the processes of pre-competitive anxiety control that athletes use during their training in the sports trajectory. The group is characterized by young athletes who had their initiation within the CRIA LAVRAS project. The present study uses qualitative research and semi-structured interviews as an instrument. The research was carried out with 5 female athletes who participated in national competitions during their initiation to athletics. The results found indicate that none of the athletes used or sought help to identify pre-competitive anxiety during the initiation phase. Regarding anxiety in the high performance phase, they highlight the need to work with a professional in sport psychology, because today they say they have the need to include it in their training routines. Thus, to implement psychological work in the project with these athletes as another work tool, using techniques and strategies for mental training through, feedback on the athlete's emotional performance during a competition, breathing control, positive visualization, relaxation techniques, among others that can contribute positively on the variables of pre-competitive anxiety, helping to contain high levels of anxiety.

Keywords: Anxiety. Sports Initiation. Athletics. High level. Psychologists.

SÚMARIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
1.1. CRIA LAVRAS ATLETISMO.....	9
2 REFERENCIAL TEORICO.....	10
2.1 INICIAÇÃO ESPORTIVA	10
2.2 ATLETISMO.....	10
2.3 ANSIEDADE.....	11
2.4 TREINAMENTO PSICOLOGICO.....	13
3 OBJETIVOS.....	15
3.1 GERAL.....	15
3.2 ESPECIFICOS.....	15
4 JUSTIFICATIVA.....	15
5 METODOLOGIA.....	16
5.1 TIPO DE PESQUISA.....	16
5.2 PARTICIPANTES.....	16
5.3 INSTRUMENTOS.....	16
5.4 COLETA DE DADOS.....	17
5.5 ANÁLISE DE DADOS.....	17
6 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	17
7 CONCLUSÃO.....	25
REFERÊNCIAS.....	28
ANEXO A.....	31
APÊNDICE B.....	32

1. INTRODUÇÃO

Abrantes (2007) verifica que o preparo psicológico dos atletas de alto rendimento para lidarem com a ansiedade é de grande valia nos seus treinamentos. O autor ainda diz que muitas derrotas no mundo do esporte se justificam pela grande dificuldade de alguns atletas controlarem as emoções negativas ao competir.

Em relatos de atletas é possível notar que de fato o preparo físico é bem maior e mais completo do que os trabalhos realizados para os aspectos psicológicos que na maioria das vezes acabam ficando em segundo plano. Porém, não adianta ser um atleta bastante habilidoso e que tenha um preparo físico que seja capaz de suportar cargas físicas altíssimas durante os treinos e na hora da competição, e acabar se esquecendo de trabalhar um fator que está se tornando cada vez mais relevante no meio competitivo: o psicológico.

Como a ansiedade tem sido um fator determinante no meio esportivo, os atletas estão cada vez mais vulneráveis a esses aspectos psicológicos, levando a uma série de interferências no desempenho esportivo que contribuem para o sucesso e até mesmo no fracasso dentro da modalidade.

Rúbio (2003) enfatiza que “existem algumas estratégias que podem auxiliar o atleta a lidar com níveis elevados de ansiedade e utilizar ao seu favor”. Nesse diapasão, acredita-se que o desenvolvimento do controle da ansiedade pré-competitiva possa ser um fator determinante durante as competições e até mesmo nos treinamentos de alto rendimento à longo prazo para um atleta. O atleta que for capaz de conduzir melhor os aspectos psicológicos durante a prova, pode acabar tendo uma vantagem significativa sobre seus adversários que não tenham essa mesma habilidade de condução das emoções durante as competições.

No Brasil, entretanto, não se tem muitos estudos direcionados sobre ansiedade e em projetos esportivos educacionais de atletismo. O presente estudo irá colocar a ansiedade como foco na tentativa de compreender um pouco mais sobre esse tema e suas relações no atletismo, na busca de melhorar a promoção esportiva dos jovens atletas do projeto CRIA Lavras Atletismo.

1.1. CRIA LAVRAS ATLETISMO

O Centro Regional de Iniciação ao Atletismo, CRIA Lavras Atletismo, é um projeto de extensão da Universidade Federal de Lavras que atua desde a iniciação esportiva ao alto rendimento. O projeto iniciou no primeiro semestre letivo do ano 2008, no qual as crianças e jovens foram abordados e convidados a participar por seu fundador professor Fernando Roberto de Oliveira, que era o treinador principal do projeto, que tinha como lema para o projeto apresentar inúmeras oportunidades diferentes e proporcionar uma qualidade de vida melhor a ser almejada pelas crianças e jovens inseridos no projeto.

Na criação do projeto a intenção não era de montar uma equipe com finalidades competitivas nessa modalidade, e sim dar aos integrantes uma visão diferente para a sua vida vinculada ao ingresso no Ensino Superior, porém com o passar do tempo o aumento de participantes acontecia cada vez mais, e com isso também aconteceram melhoras nos resultados esportivos alcançando então, destaques em competições, e por isso, o projeto de iniciação esportiva acabou evoluindo para um Centro Regional de Iniciação ao Atletismo – CRIA Lavras no ano de 2010. Os resultados alcançados em competições nacionais e internacionais começaram a ter grande destaque na pequena cidade do sul de Minas, resultados que destacaram jovens com grande potencial e talento para a modalidade de atletismo, e por isso, o CRIA passa a ser reconhecido como um modelo nacional de excelência para a iniciação e treinamento em atletismo no país.

Mesmo com esse êxito esportivo inicial, o principal objetivo do projeto é tornar o ensino superior uma realidade possível e atraente para aqueles jovens e crianças, principalmente, negras e periféricas da cidade através do contato com o atletismo e a universidade, que por estarem em contato com ela todos os dias na universidade, ela se torne um desejo para eles e que a educação seja um meio de ter uma qualidade de um futuro melhor.

Diante dos resultados alcançados, o projeto se espalhou em outras regiões perto da cidade e Lavras virou uma referência. Cerca de 200 crianças e adolescentes passam pelo projeto todo ano, com idade entre 7 e 27 anos que frequentam o projeto diariamente em grande maioria dos bairros periféricos da cidade, mas sem exclusão das demais áreas, o projeto tem parceria com a Prefeitura Municipal de Lavras. Ainda conta com o apoio dos monitores/bolsistas que são estudantes ou alunos já formados com vínculo com o projeto ativo.

A contribuição do projeto CRIA Lavras Atletismo vai além da formação em atletas de ponta no atletismo, os jovens que passam por lá têm contato com um leque de aprendizado gigante em esportes e principalmente na educação, assim possibilitando novas oportunidades e

horizontes diferentes do que eles estão acostumados a enxergar no seu meio atual, pois o projeto desperta que aquela criança e jovens oportunidades para que sejam diferentes do que a sociedade se diz normal, e que seus sonhos não sejam pequenos e que sua ambição na vida seja maior da que foi oferecida.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Iniciação esportiva

Moreno (2000) define a iniciação esportiva como um processo de ensino- aprendizagem para a capacidade de execução prática e conhecimento global do esporte.

A iniciação esportiva é um período de construção de conhecimentos gerais da modalidade, com o propósito de enriquecer o repertório motor e cognitivo das crianças durante sua iniciação. Dessa forma, a iniciação é o momento de absorver e trabalhar a tonalidade de uma ação que envolve o processo com o produto esperado.

Para Fonseca (2014) a iniciação esportiva é representada como um desenvolvimento integral de uma criança, porém é necessário respeitar todas as etapas de maturação dessa criança, para que ela tenha vivenciado o máximo de repertório motor, cognitivo e afetivo-social nessa etapa.

Então, é um processo sistemático de longo prazo, que devem ser considerado as individualidades de cada indivíduo e saber separar os métodos de treinamentos trabalhados em adultos para não atrapalhar esse desenvolvimento que deve acontecer na fase da iniciação esportiva.

Atletismo

Entende-se o atletismo como uma prática de um conjunto de exercícios corporais baseados nos gestos naturais do ser humano, é um esporte universalmente popular. Praticado desde tempos que remontam ao início da nossa civilização, originou-se da necessidade de treinar guerreiros, é chamado de esporte-base, pois sua prática corresponde a movimentos básicos realizadas pelo ser humano que consiste em: saltar, correr, lançar e arremessar.

Ele pode ser praticado em qualquer idade, podendo ser divertido para os praticantes amadores e para os atletas que buscam o alto rendimento a fim de disputar torneios e competições de grande porte, nesse caso a prática por alto rendimento, o atletismo se torna uma modalidade mais completa.

Para uma definição mais técnica, o atletismo è um conjunto de provas de pista (corridas), de campo (saltos e lançamentos), provas combinadas (decatlo e heptatlo), marcha atlética, corrida de rua e *cross country*.

Devido às suas características de esporte individual e de marca, é esperado que os praticantes tenham perfis distintos dos demais esportes, como por exemplo, Matos e Silva (2014) diz que, "atletas praticantes de atletismo se mostram mais ansiosos".

Diante dessa situação, verifica-se que um melhor conhecimento sobre os aspectos da psicologia do esporte pode contribuir para um melhor desenvolvimento no rendimento desses atletas.

O atletismo no alto rendimento vai exigir dos atletas capacidades tanto físicas quanto às psicológicas que serão específicas da modalidade. O atleta tem que ter um ótimo preparo físico e técnico da modalidade sem deixar de lado os aspectos psicológicos, como característica dos atletas de atletismo, um esporte individual, o nível de condicionamento físico é bastante exigido nas sessões de treinamento.

Segundo Matos e Silva (2014, p.82) “Nos esportes de alto rendimento, as competições fazem parte do cotidiano do atleta, e seus treinamentos seguem o calendário das confederações, no intuito de um melhor rendimento desses atletas”.

De acordo com Brandão e Machado (2007) o trabalho da psicologia do esporte deve avaliar e detectar as necessidades psicológicas dos atletas, e de acordo como regime de treinamentos desses, planejar os trabalhos. Com isso, os atletas poderão desenvolver e aperfeiçoar as habilidades psicológicas correspondentes às fases competitivas.

Com relação as habilidades físicas na formação do atleta da iniciação para o alto rendimento são treinadas e desenvolvidas técnicas de cada modalidade, quanto mais tempo o atleta conseguir

manter seu nível físico alto melhor será seu rendimento, e para que isso ocorra é importante que ele seja bem-preparado qualitativamente na iniciação.

Ansiedade

Weinberg e Gould (2008, p.96) descrevem: “A ansiedade como um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação ou excitação do corpo”.

Já Versari (1987) diz que a ansiedade é um fenômeno natural desencadeado pelo estresse de uma determinada situação associada com pressões impostas sobre o ato.

Melo e Silva (2014) descreveram a “ansiedade como uma fonte inesgotável de situações causadoras de estresse e pressão, podem carregar influências que podem ser negativas podendo alterar o resultado final desejado”.

Nesse sentido vemos que há uma importância sobre o treinamento direcionado para o controle das variáveis da ansiedade através de estratégias e metodologias eficazes.

Spielberger (1985) caracterizou a ansiedade como um sentimento subjetivo de apreensão e tensão, provocando um medo geral no indivíduo, além de reações somáticas, psicológicas, psicomotoras e sociais.

De acordo com Weinberg e Gould (2008), a ansiedade pode ser dividida em ansiedade cognitiva e ansiedade somática. A ansiedade cognitiva se refere à parte mental da ansiedade e tem um componente de pensamento. Enquanto a ansiedade somática se refere à parte física da ansiedade e tem um componente que é o grau de ativação máxima percebida.

Assim, ansiedade é como uma tentativa de defesa do próprio organismo diante de uma situação identificada de perigo, a qual o indivíduo sinta ameaça, e para se defender o corpo usa respostas fisiológicas como a ativação do sistema nervoso simpático, ações de luta e fuga do indivíduo para sinalizar o perigo, dessa forma a ansiedade funciona como um alerta de defesa para o indivíduo.

Rushall (1979) destaca que a ansiedade é a emoção secundária principal e a maior causadora de problemas durante as competições.

Segundo Bakker, Whithg e Brug (1993) a ansiedade se determina por um estado emocional com traço de personalidade. A primeira podendo ser compreendida como uma reação perante uma situação ameaçadora, e a segunda como a disposição para reagir durante uma situação.

Já Nodell e Sime (1993) descrevem que, a ansiedade pode ser vista como uma reação emocional a vários estímulos de angústia, em que o indivíduo se depara com elevados números de excitação acompanhados por diversos sentimentos de desconforto e de muita apreensão.

Martens e cols. (1990) definem ansiedade "como um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão associados à ativação do organismo".

Para Freud (1936) a ansiedade é algo que se sente, um estado emocional desagradável, que inclui componentes fisiológicas e comportamentais.

Esses autores destacam, em geral, a ansiedade com características que se definem como fonte de ativação fisiológicas ou de resposta autônoma, desse modo a ansiedade funciona como um mecanismo de defesa criado pelo próprio organismo de cada indivíduo.

Treinamento psicológico

Levitt (1967) afirma que a ansiedade pode afetar de alguma maneira todas as áreas do empenho do indivíduo.

Com a preocupação da influência da ansiedade sobre o resultado esportivo, o interesse de estudos por parte dos investigadores da psicologia do desporto teve um aumento. Os estudiosos desta área buscam teorias e hipóteses para tentar explicar melhor essa ligação entre ansiedade e performance esportiva.

“O objetivo do treinamento psicológico é desenvolver e melhorar as habilidades e competências psicológicas (cognitiva, motivacional, emocional e social) de atletas, técnicos e equipes por meio da aplicação de técnicas e programas de treinamento mental”. (SAMULSKI, 2002).

O treinamento psicológico pode assegurar um desempenho físico elevado e um desenvolvimento das competências psicológicas, como as habilidades cognitivas, motivacionais, emocionais e sociais dos atletas (LOPES et. al., 2013).

Voniak (1997) diz que a relação psicológica é necessária para os atletas, pois quando se trata de competição de alto rendimento ele estará se submetido à pressão constante e contínua, e manter um nível ótimo de ansiedade pode potencializar seus resultados ao competir.

Existem várias relações entre ansiedade e desempenho no esporte, como diversos estudos destacaram que pode ser um fator determinante no resultado.

Bertuol e Valentin (2006) dizem que, a ansiedade no contexto esportivo é desencadeada pela consciência do indivíduo sobre sua responsabilidade individual nos resultados esperado. Nesse sentido a ansiedade pré-competitiva para o autor seria a incerteza do seu resultado esportivo, que vai originar uma preocupação/ameaça exagerada, assim gerando níveis elevados de ansiedade. Pressupõe-se que essa ameaça é fruto da relação entre expectativa de um bom resultado e da incerteza.

Segundo HARRIS & HARRIS (1987), existe um nível ótimo de estímulo para alcançar um nível superior de rendimento para cada um de nós. Este nível pode variar de pessoa para pessoa.

E segundo SINGER (1977), este nível de ansiedade deve ser compatível com a natureza da atividade, para que se obtenham resultados favoráveis.

Já Moraes (1990) aponta a relação entre ansiedade e o desempenho esportivo, que muitos pesquisadores concluíram que em situações específicas o nível ótimo de ansiedade antes de competir pode contribuir para um melhor desempenho, podendo variar de acordo com cada indivíduo e o tipo de modalidade.

Segundo Júnior (2004, *apud* Ferreira, 2006) enuncia que a ansiedade ocorre devido a um “medo” do futuro, o atleta entra em estado de ansiedade por não saber o que acontecerá na competição. À medida que a competição decorre, a ansiedade transforma-se, tirando o lugar relativo do relaxamento.

Segundo Vasconcelos e Teixeira (2017, p.35) “a preparação mental para os atletas momentos que antecedem a competição é de maior importância para os resultados finais”. Vasconcelos e Teixeira (2017, p.36) dizem que “quando os atletas são possuídos de um plano de prova, quando sabem quanto lhes vai custar o esforço e o treinador lhes recorda, antes da competição a estratégia definida, há uma diminuição dos índices de ansiedade dos atletas”.

Conforme Cruz (1996) atletas de elite dos esportes individuais evidenciam níveis

significantes de ansiedade durante as competições por dificuldade de compreender as competências psicológicas.

Dentre a personalidade, motivação, condicionamento, atenção e concentração deve se atentar a mais variáveis de maior exigência no contexto esportivo.

Os elementos das rotinas psicológicas são: determinação de metas, controle do estresse e da ansiedade, imaginação e visualização, controle da atenção, auto verbalização positiva, relaxamento e estratégias de controle da dor (BECKER & SAMULSKI, 2002; HENSCHEN, 2005; SAMULSKI, 2002; DURAND-BUSH et al., 2006).

De acordo com Fernandes (2017, p.43) “será conveniente que os treinadores e os atletas trabalhem juntos no desenvolvimento de métodos úteis para o controle de ansiedade pré-competitivas na rotina dos atletas para um melhor controle mental durante as competições”.

3. OBJETIVOS

3.1. Geral

- Na sequência que acabamos de tratar, este estudo procura descrever as técnicas utilizadas para o controle da ansiedade pré-competitiva realizadas pelas atletas do projeto CRIA Lavras Atletismo durante sua a iniciação ao atletismo até os dias atuais.

3.2. Específicos

- Caracterizar o Atletismo e a ansiedade, bem como sua relação;
- Descrever o nível de ansiedade nas atletas durante a iniciação;
- Descrever o nível de ansiedade nas atletas durante o alto rendimento.

4. JUSTIFICATIVA

Durante a preparação dos atletas para as competições da modalidade de atletismo é muito utilizado o treinamento físico como ferramenta prioritária visando alcançar uma performance esportiva alta.

No entanto, a ciência do esporte mostra que os melhores resultados são alcançados através de um conjunto de fatores. São eles: Físico, técnico, tático e psicológicos que juntos buscam um

desenvolvimento maior das potencialidades dos atletas usando suas melhores ferramentas a seu próprio favor.

E ao mesmo tempo como os jovens são seres biopsicossociais e por isso precisamos compreendê-lo em sua totalidade auxiliar os atletas a encarar as pressões competitivas de maneira mais favorável, no sentido de minimizar o desconforto e o desgaste consequentes da ansiedade podemos melhorar os métodos de formação da iniciação esportiva do CRIA Lavras Atletismo, que é um modelo/ projeto referência para a formação de jovens atletas no Brasil.

5. METODOLOGIA

5.1. Tipo de Pesquisa

Trata-se de uma pesquisa qualitativa, realizada por meio de entrevista semiestruturada com participantes voluntárias para esse estudo.

A entrevista é a fonte de dados mais comuns em pesquisas qualitativas, segundo Thomas, Nelson, Silverman (2012). Podem variar de perguntas de extrema estruturação, onde as perguntas são determinadas antes da entrevista e devem ser seguidas, até o aberto, no formato de conversa livre (THOMAS; NELSON; SILVERMAN, 2012; GASKELL, 2012).

Para essa pesquisa as informações qualitativas foram obtidas por entrevista semiestruturada, pois se encaixa muito bem para entender os processos de autocontrole dos atletas do projeto CRIA Lavras.

5.2. Participantes

As participantes foram cinco jovens adultas atletas e ex-atletas, entre 20 e 27 anos de idade, do sexo feminino, que fizeram parte da iniciação do projeto CRIA Lavras Atletismo, e que tiveram participações em competições nacionais ao longo da sua carreira esportiva.

5.3. Instrumentos

Utilizamos a entrevista semiestruturada para a coleta de dados, com um roteiro desenvolvido de acordo com as necessidades do objetivo para contextualizar uma linha do tempo das estratégias utilizadas pelas participantes (ANEXO A). O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido-TICLE (APENDICE B) para autorização da pesquisa com os atletas.

5.4. Coleta de Dados

As entrevistas foram todas gravadas para que posteriormente fossem feitas as transcrições, o horário foi de acordo com a disponibilidades dos atletas e o local escolhido foi a plataforma do Google Meet.

5.5. Análise dos Dados Coletados

Realizamos a análise de discurso para as entrevistas dos atletas, com objetivo de investigar os processos adotados pelos atletas no controle de ansiedade, processos este que utilizaram durante as suas participações nas competições.

Finalmente, ao processar os resultados, feito a conversão seguindo as regras específicas dos dados do texto tentando agrupá-los em unidades que permitam que o conteúdo do texto seja representado. Para este estudo, iremos categorizar os resultados da seguinte maneira, de acordo com a questão pesquisada, a análise do assunto, busca descobrir o significado da informação, reescrever um discurso, tentar extrair o seu significado (RICHARDSON, 1999).

6. RESULTADOS E DISSCUSÃO

De acordo Abrantes (2007) “a ansiedade pode ser entendida com um sentimento vago de nervosismo e incerteza, um estado emocional desagradável de medo e apreensão”.

Spilberger (1989) descreve a ansiedade como uma reação emocional que consiste na combinação de sentimentos como a tensão, apreensão e nervosismo, associados de pensamentos negativos com mudanças fisiológicas.

“Essas características podem ser encontradas nas respostas das atletas entrevistadas tratadas aqui como (“A1”, “A2”, “A3”, “A4”, “A5”) analisando suas respostas sobre o que é sentir ansiedade para você e se já teve esse sentimento praticando seu esporte.”

A1:

“É um sentimento de desconforto dentro de mim, que se dá quando fico muito tempo sem fazer alguma coisa ou quando é novo. Senti muito quando representei o CRIA pela primeira vez um nervosismo grande dentro de mim.”

A2:

“É algo fisiológico que muitas vezes não consegue identificar, por exemplo algumas vezes eu não conseguia comer e depois eu vomitava muito. É um sentimento que você não consegue controlar por estar esperando alguma coisa que não esteja no seu controle ou no futuro. Já sim muitas vezes e não conseguia controlar.”

A3:

“Ansiedade pra mim é ficar sofrendo por antecipação. Eu já tive bastante esse sentimento antes de competir.”

A4:

“Eu acho que a ansiedade é quando você antecipa alguma coisa que não aconteceu, e que vai acontecer ainda. Já senti!”

A5:

“Pra mim é uma sensação de muito nervosismo, algo que vai me impedir de fazer o que precisa ser feito. Já, eu sentia muito negativismo quando ia saltar, é que tudo daria errado e até me machucar na hora.”

Quando passamos pra próxima pergunta sobre como se sentiu na primeira competição nacional, procuramos relatar o que essas atletas sentiram no geral, encontramos o seguinte:

A1:

“Foi um misto de emoção e sentimento ao mesmo tempo, eu não entendia porque estava ali, porque eu percebi que ninguém acreditava em mim.”

A2:

“Eu fiquei muito nervosa, porque tinha uma menina que fazia a mesma prova né e era muito boa. Eu fiquei muito tensa não sei explicar, fiquei nervosa por conta da minha primeira experiência.”

A3:

“Eu fiquei muito nervosa, me paralisou no momento que eu vi um monte de menina juntas e fortes, mas meu treinador me tranquilizou e motivou, ele me acalmou.”

A4:

“Um pouco fora da casinha e um pouco nervosa, mas contente por estar ali entre as melhores do Brasil.”

A5:

“Eu me senti muito pressionada pelas outras meninas serem mais altas que eu, e elas chamavam mais atenção de quem estava vindo por serem boas.”

Aqui foram relatados pelas atletas o que ficou marcado nas suas primeiras participações, é possível identificar vários casos de preocupação por conta do adversário.

Cratty (1984) afirma que os adolescentes apresentam níveis elevados de ansiedade quando se comparam durante a competição ou a baixa autoestima.

Posto isto, é essencial fazer a exposição gradativamente dos atletas frente as experiências de grandes responsabilidades para aumentar a auto confiança e motivação dos atletas assim baixando os níveis de ansiedade ao competir.

Quando buscamos saber sobre um acompanhamento com psicológico do esporte, elas afirmam que:

A1:

“Eu acho muito importante, porque a gente carrega muitos sentimentos e esses sentimentos seja qual for acaba interferindo nas competições. Até mesmo os problemas de casa, então eu acho importante sim.”

A2:

“Olha acho essencial, porque assim você consegue compreender várias coisas com esse profissional e te traz um outro olhar ou até identificar o real motivo. Porque no meu caso em algumas situações de muita ansiedade eu não sabia nem identificar o que era de fato.”

A3:

“Extremamente importante, porque o atleta precisa muito mais de um preparo mental para se sair melhor. Porque vemos aí muitos atletas fisicamente super bem e psicologicamente mal preparados.”

A4:

“Eu acho importante é um trabalho complementar para o atleta entender melhor si mesmo.”

A5:

“Eu nunca tive um acompanhamento, mas acho que ajuda muito, com os exercícios acho que faz a diferença.”

Segundo Melo e Silva (2014) que um trabalho multidisciplinar juntamente com a participação de um psicólogo do esporte é indispensável para alcançar resultados já planejados. Mesmo com a afirmação de todas as atletas sobre a importância um profissional na sua rotina somente a A3 e A4 fazem um trabalho contínuo com um psicólogo. A1 relata que foi em busca de um profissional quando os problemas de casa começaram a afetar negativamente os treinos.

Diante dessas situações, verificamos que é preciso oferecer para os atletas um conhecimento sobre os aspectos psicológicos no esporte e suas contribuições através de técnicas e propor um autoconhecimento.

Quando perguntadas se durante a prática na sua modalidade buscou ajuda de um profissional em psicologia do esporte pra auxiliar no controle da ansiedade pré-competitiva, afirmaram que:

A1:

“Só quando eu já era adulta mesmo, foi em um momento que queria parar de treinar alguns meses atrás, eu não compreendia o porquê de esta ali. Só aí que eu fui em busca de um profissional.”

A2:

“No início não porque eu tinha preconceito e achava que eu não precisava disso, mesmo quando eu era adolescente. dizendo pra mim mesma que era algo relevante, só depois de um bom tempo eu vi que era realmente.”

A3:

“Não busquei nenhum, pois nunca fui orientada, só hoje que eu tenho a necessidade que eu vou até um e vejo a importância. Quando eu era menor deveria ter procurado ajuda antes pra me ajudar.”

A4:

“Eu busquei ajuda mais não era de um profissional específico para o esporte, fui por conta da ansiedade constante.”

A5:

“Eu nunca busquei, acho que nunca tive a oportunidade, eu fiquei com medo na verdade eu pensava que nunca precisava, mesmo tendo esses problemas nas competições.”

A5 afirma que teve vergonha de ir em busca de um profissional porque no seu grupo de convívio ninguém tinha ido em um psicólogo por julgar irrelevante de mais isso.

Acredita-se que, quando um atleta não sabe lidar com as variações que envolve o mundo competitivo, podem ocorrer reações psicológicas negativas com ele que podem levá-lo ao fracasso. Posto isto, é essencial um trabalho mental juntamente com os atletas de rendimento para que não ocorra um desgaste mental por não saber lidar com as emoções durante a competição. Partindo para a questão sobre atualmente como se sente mentalmente durante as competições as atletas nos afirmam que

A1:

“Eu me sinto mais tranquila, às vezes tem pessoas que me tiram do meu estado de conforto e acabam me deixando muito ansiosa e nesse momento eu me sinto muito pressionada.”

A2:

“Olha eu me sinto bem mais tranquila porque estou trabalhando resgatar os treinos que foram bons e foi aonde eu mais sofri, buscando primeiro o que é estar na situação que aquele momento sim foi complicado e lembrar que na competição eu tenho que me divertir e dá o meu show tentado naturalizar a competição.”

A3:

“Como agora eu já tenho um acompanhamento já me sinto mais confortável, pois sei direcionar melhor minhas emoções.”

A4:

“Então mentalmente eu sinto que não estou prepara, como estou fazendo um tratamento vai melhorar.”

A5:

“Eu não me sinto nenhum pouco preparada pra entrar em uma competição.”

Como podemos observar nessa questão, A3 e A4 são as únicas que fazem um acompanhamento para esta bem-preparada durante as competições, A1 relata que atualmente não faz o acompanhamento, mas que durante a competição pessoas de fora fazem com que ela sinta uma pressão e acaba te atrapalhando na hora da prova.

A5 foi a única que diz se entrar em uma competição não sabe se é capaz de se concentrar devidamente, e se emocionou bastante porque é uma coisa que ela amava fazer.

Partimos para questão sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (negativas e positivas).

A1:

“Quando eu era menor fui finalista nos 80 metros com barreiras, eu via as outras meninas aquecendo e eu não sabia se estava preparada diante delas nessa hora eu fiquei muito ansiosa e

nervosa, quando deu a largada eu olhei pra frente e não consegui ultrapassar a primeira barreira, fiquei muito ofegante meu corpo ficou paralisado e muito tenso. Foi horrível eu não sabia o que fazer.

Já no mesmo ano em outra competição eu entrei na prova tinha várias meninas me olhando pois eu era nova aí eu me senti um pouco pressionada, pois ninguém acreditava em mim, mas nessa hora meu técnico me ajudou muito falou comigo e disse o que eu tinha que fazer e me aclamou aí eu me sai muito bem subi no pódio fiquei muito emocionada por conseguir me concentrar.”

A2:

“Na primeira competição brasileira o treinador que estava lá pra olhar eu já conhecia então senti um pouco confortável por ter uma certa amizade. Só que ele não me deu a atenção que eu imaginava porque tinha outra garota com mais destaque que é boa, aí eu fiquei bastante nervosa e ansiosa por conta dessa situação, mas eu de um algum jeito consegui usar essa sensação ao meu favor como uma fonte de motivação naquela competição.

Em uma situação que me atrapalhou bastante e por um bom tempo foi o racismo que eu sofri do lado de fora da pista aí com essa situação eu acabei levando em todos os momentos da minha vida criando vários bloqueios. “

A3:

“Eu fiz uma competição de combinadas e não fui muito bem na primeira prova de cara, como tinha outras provas pela frente ainda eu fiquei em crise achando que não ia conseguir, pois na primeira já tinha feito errado, eu fiquei sofrendo a competição toda por conta desse erro e não consegui sair bem nas outras por conta disso.

Já em uma outra situação que ficou marcante pra mim foi quando eu era adulta né, eu não estava indo tão bem durante aquele ano competitivo não alcançava as mesmas marcas que estava acostumada nessa fase a minha cabeça estava programada achando que eu não ia finalizar nenhum salto só que em uma competição eu consegui desvirar essa chave de pensamento negativo com ajuda do meu treinador e psicólogo que me fizeram acreditar muito na minha capacidade.”

A4:

“Uma situação negativa foi em 2012 no Troféu Brasil quando eu passei pra final com o melhor tempo e na hora de correr a final eu não consegui repetir nada que eu tinha feito antes. Foi muito frustrante porque eu não consegui controlar a minha ansiedade na hora da final.

Agora uma positiva acho que todos os momentos que antecederam essa competição, porque eu estava na pista pra me divertir.”

A5:

“Teve um sul-americano e eu treinei muito bem pra essa competição e tinha tudo pra ser medalhista. E chegou no dia da prova eu acabei ficando muito nervosa e chorei muito durante a prova e acabei não me controlando e com isso fiquei em quarto lugar. Se eu não tivesse ficado tão nervosa e chorado seria melhor. Isso me marcou muito porque eu me preparei muito bem, mas na hora eu não tive controle.

Pensando uma positiva quando eu ganhei o sub-20 eu treinei muito bem, e meu treinador sempre ficava me incentivando e me fazendo acreditar que eu era uma das favoritas da prova e acabou dando certo. Nessa competição eu me senti confortável mais calma até me soltei mais pra conversar coma as meninas na hora da prova fiquem bem leve mesmo.”

A3 descreve que tenta estabelecer sensações de confiança e segurança, analisando com calma e clareza a situação quando sai do controle agora e procura elevar sua expectativa e confiança.

A1 comenta que depois desse episódio negativo marcante para ela em todos os momentos da vida dela em diante e sempre se questionava e duvidava da sua capacidade e que poderia ser a mais forte, mas a insegurança fazia com ela desistisse. Nessa situação Machado (2006) fala que é de extrema importância levar em consideração as emoções dos atletas diante do público presente, pois quando há presença de um público hostil a sensação de confiança do atleta ao competir pode ser afetada ou desmotivado, mas também ao contrário quando se tem um público acolhedor sua segurança e confiança fica elevada. Dessa forma a energia transmitida pela torcida pode gerar um certo grau de ansiedade sobre os atletas de alguma maneira.

Chegando a última pergunta que buscamos saber sobre as estratégias utilizadas já na fase adulta para o controle ansiedade pré-competitiva elas responderam que:

A1:

“Escuto música, gosto de estudar sobre a prova antes através de vídeos e me corrigindo também e gosto de dançar pra relaxar um pouco.”

A2:

“Eu gosto de ouvir música porque eu já faço isso durante os treinos, dança também me ajuda e conversar com meus amigos me deixa menos ansiosa e mais tranquila.”

A3:

“Me distrair com outras coisas não ficar pensando muito sobre a competição. Tento reproduzir o máximo da minha rotina normalmente como se fosse uma semana de treino, conversar com meus amigos me deixa menos ansiosa também.”

A4:

“Agora eu faço ioga a dos movimentos e da respiração assim tenho um controle e me” tranquiliza.

A5:

“Pra mim funciona ficar quieta no meu mundo sem pensar em coisas negativas que podem dar errado fazer outras coisas que me façam não ter esse tipo de pensamentos.”

7. CONCLUSÃO

A apresentação dos relatos acima foi possível fazer algumas reflexões para que possamos compreender a vivência das atletas de acordo com os objetivos definidos, procuramos identificar de modo geral como a ansiedade pré-competitiva foi conduzida durante a iniciação das atletas e como elas desenvolveram esse controle até o alto rendimento.

Em todos os relatos das atletas, pode se perceber uma certa dificuldade de dizer o que seria a ansiedade tal dificuldade que aponta na revisão da literatura: que a ansiedade não possui estímulos óbvios, ficando caracterizado por tensão, medo e apreensão.

Barbalet (1998, p. 28) entende ansiedade como uma apreensão negativa do futuro vivendo no presente.

Ficou evidente que a competição possui um peso muito grande para as atletas, isso porque elas atribuem uma maior importância pela competição, quanto maior for a competição maior será a necessidade de um resultado positivo, assim maior será seu nível de ansiedade e seu estado de nervosismo e sentimentos negativos. Os resultados negativos em primeiras competições nacionais foram relatados com tristeza, frustração e decepção ao lembrar desse momento.

Algumas participantes inclusive deixaram bem explícito que se tivesse um preparo mental melhor já naquela época talvez seus resultados seriam melhores.

Conforme os relatos podemos perceber que todas julgaram ser importante um acompanhamento com psicólogo do esporte, que de fato é um trabalho que faz muita falta na rotina de treino, embora a maioria não o faça acreditam fazer a diferença.

Quando a figura do treinador aparece em alguns relatos vem ligados com a motivação e emoções positivas pelas atletas. Conforme relatado a maneira que o treinador incentivou e acreditou na capacidade das atletas, elas falaram que tiveram mais confiança e acreditar mais no seu potencial.

Gold (2001) afirma que o treinador é o líder ele deve ser visualizado como uma fonte confiável, amigável, carismático e com simpatia, tende a favorecer os atletas elevando a suas emoções positivas.

Esse autor afirma que um fatores de grande importância para o atleta se sentir seguro e quando ele se sente motivado e encorajado fazendo com que a autoestima do atleta aumente.

Para realizar esse trabalho foi muito gratificante, isso porque me proporcionou o aprofundamento sobre uma questão que marcou a minha vida como atleta também, e com o olhar, acadêmico foi possível acrescentar visões de diferentes autores acerca do tema e com os relatos das voluntárias também.

Como se pode notar pelo presente estudo através dos relatos apresentados e dos estudos, a ansiedade é um dos fatores determinantes durante na competição ou treinamento interferindo diretamente no desempenho do atleta.

Essa pesquisa teve como objetivo descrever as técnicas de controle de ansiedade pré-competitiva utilizadas pelas atletas do CRIA LAVRAS durante a iniciação até os dias atuais, entretanto ficou evidente que no período de iniciação nenhuma das atletas utilizava alguma técnica ou estratégias pra conter a ansiedade durante as competições, e que nas primeiras competições embora estivessem com um condicionamento físico bom o fator psicológico atrapalhou negativamente os seus resultados. Já na fase adulta todas julgam necessário e importante um acompanhamento com um profissional para auxiliar e ajudar a encontrar maneiras de usar a ansiedade ao seu favor seja nos treinos e durante as competições.

Frente a esse problema, podemos sugerir a necessidade de implantar um trabalho psicológico no projeto com esse atletas como mais uma ferramenta de trabalho, utilizando técnicas e estratégias para o treinamento mental através de, feedbacks sobre o desempenho emocional do atleta durante uma competição, controle da respiração, visualização positiva, técnicas de relaxamento, dentre outras que possam contribuir de maneira positiva sobre as variáveis da ansiedade pré-competitiva, ajudando o conter níveis elevados de ansiedade.

Com esse foco, a intervenção de um psicólogo do esporte, vai no sentido de ajudar o atleta a se conhecer melhor e ajuda-lo a criar estratégias de reagir diante de uma situação de crise de ansiedade e conseqüentemente melhorar a qualidade durante os treinos e nas competições.

REFERÊNCIAS

ALVES, Luís A.; CRUZ, José Fernando A. **O lado mental e psicológico dos atletas de elite: Entrevista com uma campeã do mundo e olímpica de atletismo (Fernanda Ribeiro).** 1997.

BALBINOTTI, Carlos. **O ensino do tênis: novas perspectivas de aprendizagem.** Artmed Editora, 2009.

BARBALET, Jack M.; TAIPAS, Paula. **Emoção, teoria social e estrutura social: uma abordagem macrossocial.** 1998.

BERTUOL, L.; VALENTINI, C.N. **Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas.** *Rev. da Educação Física/UEM.* Maringá, v. 17, n. 1, p. 65-74, 1. Set.2006.

BECKER JUNIOR, B.; SAMULSKI, D. M. **Manual do treinamento psicológico para o esporte.** Novo Hamburgo: Editora da Feevale,1999.

BRANDÃO, Luís Filipe Moreira. **Motivação, Ansiedade e Burnout em Jovens.** 2007. Trabalho de Conclusão de Curso.

BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. **O papel do treinador como motivador do treinamento desportivo.** Elaborado em 2004.

CAREGNATO, R. C. A; MUTTI, R. **Pesquisa qualitativa: Análise de discurso versus análise de conteúdo.** *Texto contexto Enferm.* v. 15, n. 4, p. 679-684, 2006.

CARVALHO, Rute Cardoso. Aspectos psicológicos das lesões desportivas: prevenção e tratamento. **Recuperado de [www. psicologia. com. pt](http://www.psicologia.com.pt),** 2009.

CRATTY, Bryant J. **Psicologia no esporte.** Prentice-hall do Brasil, 1984.

CRUZ, José Fernando A.; MESQUITA, Artur. **Ansiedade nos testes e exames: factores cognitivos e afectivos.** 1988.

CRUZ, José Fernando A. **Stress, ansiedade e rendimento no desporto de alta competição.** 1989.

CRUZ, José Fernando A. **Características, competências e processos psicológicos associados ao sucesso e ao alto rendimento desportivo**. 1996.

DURAND-BUSH, Natalie; SALMELA, John H.; GREEN-DEMERS, Isabelle. The Ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3*). **The Sport Psychologist**, v. 15, n. 1, p. 1-19, 2001.

SILVA, Mariana. **O psicólogo do desporto no atletismo: a intervenção com velocistas e meio-fundistas**. 2015. Tese de Doutorado.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa**. Tradução Joyce Elias Costa. 3. ed. Porto Alegre: Artemed, 2009. 405 p.

FONSECA, Gerard Maurício Martins. **Nível de ansiedade em jovens atletas de voleibol em situação pré-competitiva**. **DO CORPO: ciências e artes**, v. 4, n. 1, 2014.

FREUD, S.; BREUER, J. *Estudos sobre histeria*. São Paulo: Imago, 1969. Obras completas, v.2.

GAERTNER, Gilberto et al. **Psicologia somática aplicada ao esporte de alto rendimento**. 2002.

GILL, R. Análise de Discurso. In: BAUER, M. W.,; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: Um manual prático**. Tradução Pedrinho A. Guareschi. 10. ed. Petrópolis, RJ: Vozes; 2012. 516p.

JUNIOR, D. R.; VASCONCELOS, E. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. **Rev. paul. educ. fís**, v. 6, p. 148-154, 1997.

MARTENS, Rainer; VEALEY, Robin S.; BURTON, Damon. Ansiedade competitiva no esporte. 1990.

MORAES, Luiz Carlos. Ansiedade e desempenho no esporte. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 51-6, 1990.

MORAES, Luiz Carlos. Ansiedade e desempenho no esporte. **Rev. bras. ciênc. mov**, p. 51-6, 1990.

SAMULSKI, Dietmar. **Psicologia do esporte: manual para e educação física, psicologia e fisioterapia**. Manole, 2002.

SPIELBERG, C. D. *Anxiety and behavior*. New York: Academic Press, 1985.

VOZNIAK, O. S. Sistema de competições e sistema de treinamento. *Treinamento Desportivo*, Curitiba, v. 2, n. 1, p. 97-101, 1997.

WEINBERG, R.; GOULD, D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 6. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed. 2008, p. 95-116.

ANEXO A

Modelo do Roteiro de Entrevista semi-estruturada

Nome:

Idade:

Tempo de pratica no Atletismo:

Tempo em Competição:

1. Diga-me o que é sentir ansiedade para você? Já teve esse sentimento praticando seu esporte?
Fale sobre isso
2. Como você se sentiu na sua primeira competição nacional?
3. Qual a sua visão ao respeito de um acompanhamento com psicológico do esporte?
4. Durante á prática na sua modalidade você buscou ajuda de um profissional em psicologia do esporte pra auxiliar no controle da ansiedade pré-competitiva? Por quê?
5. Atualmente como se sente mentalmente durante as competições?
6. Fale sobre situações marcantes na sua carreira no esporte, pensando em sentimentos e emoções (positivas e negativas).
7. O que você faz pra controlar a ansiedade durante a competição?

APÊNDICE B

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado (a) Senhor (a):

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa de forma totalmente voluntaria da Universidade Federal de Lavras. Para participar, você deverá preencher um questionário online que contem perguntas relativas à ansiedade pré-competitiva. No entanto, é importante que você compreenda todas as informações relativas a essa pesquisa antes de participar, e que não terá nenhum custo e nem recebera qualquer vantagem financeira.

Não terá risco por sua participação, porém caso não se sinta confortável poderá desistir a qualquer momento da pesquisa e sem penalidade alguma. Poderá contatar também o Comitê de Ética em Pesquisa com seres Humanos da UFLA através do endereço Campus Universitário da UFLA, Pro - reitoria de pesquisa, caixa postal 3037 ou pelo telefone 3829-5182.

I - Título do trabalho experimental: DA INICIAÇÃO AO TREINAMENTO EM ATLETISMO: ANALISE SOBRE O CONTROLE DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO CRIA LAVRAS ATLETISMO

Pesquisador responsável: Jenifer Nicole Vieira Norberto

Cargo/Função: Graduanda

Instituição/Departamento: Departamento de Educação Física

Telefone para contato: (35) 99112-2061

Local da coleta de dados: Plataforma do Google Meet

