

# UM ESTUDO DA TENSÃO COMPETITIVA SOFRIDA POR NADADORES DE ALTO NÍVEL.

Emanuelle Sarkis Cioli Pereira<sup>1</sup>, Sandra Maria Sales Oliveira<sup>1</sup>.

## RESUMO

Este estudo objetivou identificar os efeitos das tensões sofridas pelos atletas de natação, no momento da competição. Baseou-se em considerar as inúmeras tensões que este tipo de atleta enfrenta durante sua carreira. As tensões podem atrapalhá-lo de alguma maneira, se passarem despercebidas, porém, se forem diagnosticadas, entendidas e tratadas com antecedência farão a diferença no desempenho final. Para tanto, foram sujeitos dessa pesquisa 90 atletas competidores de natação, de ambos os sexos, com idade compreendida entre 16 e 25 anos, pertencentes as equipes: Corinthians, Minas Tênis Clube e UNISANTA. Construiu-se um questionário para a avaliação da tensão em atletas de natação, com 19 questões com enfoque nas situações de treinamento, na competição, no relacionamento familiar e no trabalho do treinador. O instrumento foi aplicado coletivamente no momento antecedente da competição, nos respectivos clubes. Os resultados demonstraram que a maioria dos atletas avaliados não apresentou tensão, poucos mostraram-se pouco tensos, e esse resultado pode ser apoiado na teoria de que os mesmos por já estarem há mais tempo neste ciclo de treinamentos e competições já tenham acostumado a essas situações de tensões e aprenderam a conviver com isso, também os atletas de natação avaliados podem ter utilizado a estratégia de não demonstrarem emoções assumindo possíveis níveis elevados de tensão.

**Palavras-chave:** Natação, Competição, Tensão.

## ABSTRACT

This survey's objective was to identify the effects of the tensions suffered by the swimmers at the moment of the competition. It has based itself in considering the countless tensions that this sort of athlete faces during his career. The tensions may spoil his performance in some way, if passed unnoticed, although, if diagnosed, acknowledged and treated beforehand, will make a difference on his final performance. For that, were subjected 90 swimming athletes of both genders and with ages between 16 and 25, belonging to the following teams: Corinthians, Minas Tênis Clube and UNISANTA. A questionnaire was made for evaluation of tension on athletes, with 19 questions regarding training situations, the competition itself, the family behavior and the trainer's job. The instrument was applied altogether at the moment before the competition, in the respective clubs. The results showed that the majority of evaluated athletes did not present tension, few presented a little tense, and this result may be supported by the theory that says that because they've already been on this training and competition cycle for longer, they might have already been used to it. Also, evaluated swimming athletes might have used the strategy of not showing emotion, presenting possibly elevated tension levels.

**Key-words:** Swimming, competition, tension.

## INTRODUÇÃO

A natação é um dos esportes mais completos para o corpo humano, sendo inúmeras as vantagens proporcionadas. A liberação das tensões; a diminuição do estresse; a melhor qualidade do sono; resistência muscular; a melhor captação de oxigênio pelos pulmões; a diminuição da taxa de colesterol, facilitando o metabolismo dos açúcares; a diminuição relativa da pressão arterial; e a melhor circulação do sangue no coração, são algumas destas vantagens.

Trata-se de uma modalidade desportiva não traumática e, quando convenientemente orientada, de grande valor profilático e terapêutico. No entanto, apesar dos evidentes e inquestionáveis benefícios inerentes à natação, a prática competitiva, particularmente nas faixas etárias mais baixas, pode repercutir-se negativamente na integridade física do jovem, situação que urge evitar através de uma metodologia de intervenção que inclua o fator prevenção (PALMER, 2005).

Segundo Machado (2006) não há dúvida de que a preparação física é um dos mais importantes aspectos da natação competitiva. Se o atleta não está pronto fisicamente, simplesmente não está pronto! Não conseguirá bons resultados se não estiver com uma boa base aeróbica principalmente quando

estiver se preparando para uma competição que envolva várias provas, entre eliminatórias, semi-finais e finais durante vários dias. A preparação física no seu treinamento deve ser mais forte para o treinamento do que as demandas físicas a serem utilizadas em competições.

No entanto, para Andries Júnior (2004) a preparação mental é fundamental para a conquista dos bons resultados. As pressões e emoções de grandes competições podem até destruir um nadador bem preparado fisicamente. A verdade é simples: competições são somente outra prova a ser disputada.

O objetivo de uma competição de natação é determinar qual o nadador mais rápido. Existe uma série de regulamentos acerca das competições da natação. A regra básica separa o modo pelo qual o atleta ganha impulso na água e o estilo escolhido para competir (PALMER, 2005).

Bara Filho e Miranda (1998) comentam que estudos recentes têm evidenciado que a sofisticação dos treinamentos esportivos possibilita a obtenção de altos níveis de resultados e exige dos atletas, cada vez mais, determinação, tempo e esforços, que podem contribuir para a ocorrência de estresse físico e mental. A tensão, entendido como resposta inespecífica do organismo a diferentes agentes estressores, pode gerar respostas psicofisiológicas adaptativas ou não.

As respostas do organismo ao estresse provocado pelo treinamento esportivo são individualizadas e dependem de como o indivíduo interpreta o agente agressor. Tal interpretação definirá se o treinamento esportivo é percebido como ameaçador ou revelará ao sujeito estratégias para lidar com o mesmo (RIBEIRO, 1992).

Competições são decididas em frações de segundos. Os atletas devem se preparar para os mínimos detalhes que durante as pressões naturais da competição serão mais difíceis de serem executados do que em treinamento. Para isso o atleta deve criar hábitos positivos nos treinamentos que lhe darão a segurança técnica competitiva. Se isso não for encarado com seriedade durante o treinamento a técnica competitiva ele sofrerá e muito. Salienta-se, no entanto que mesmo acostumados ao estresse antes dos campeonatos, alguns atletas ainda ficam nervosos com a proximidade da competição.

O simples fato do atleta se defrontar com outros que o avaliarão, já representa uma ameaça digna de um bom trabalho psicológico. A importância subjetiva sobre um gesto contribui para a formação de idéias e planos que culminarão na realização de ações, como melhor ou pior performance, dependendo do controle emocional e cada tipo de personalidade, surgirão respostas para este conjunto de dados (MACHADO, 1997).

No que se refere ao treinamento esportivo cabe ao treinador entender o desenvolvimento do atleta nas áreas: intelectual, motivacional, emocional e social, além dos aspectos físico-técnico-tático. Torna-se necessário, evitar situações de pressão psicológica e social, respeitar as diferenças quanto ao gênero e apoiar o atleta em situação de conflito, estresse ou fracasso. O treinador precisa entender que, emocionalmente, o atleta difere nas duas situações: treinamento e competição (BURITI, 1997).

Durante a competição, os estudos de Buriti (1997) e De Rose Júnior (1995) demonstraram que ocorrem tanto emoções positivas (alegria, motivação, ânimo, sentimento de sorte e satisfação em competir) quanto negativas (medo, tensão, agressão, desânimo). A prevalência de sintomas positivos deve ser maior dos que os negativos, para que o atleta possa desempenhar corretamente o seu papel. Um bom preparo para a competição pode ser importante, no sentido de minimizar sintomas negativos e, ainda, o atleta aprende com o treinador as situações adversas que poderão surgir, isso fortifica o autocontrole. A competição é uma fonte importante de estresse, qualquer que seja o nível do atleta, podendo influenciar de forma mais marcante o desempenho caso não haja um trabalho para minimizar seu impacto sobre os atletas. Um nadador não conseguiria atingir um alto nível, desrespeitando as leis físicas, fisiológicas e psicológicas, responsáveis pela técnica dos estilos, condição física e saúde e, pelo comportamento na competição, dentro e fora dos treinos, ou seja, a mentalidade, força de vontade, perseverança, etc.

Duarte e Souza (2005) estudaram estágios de mudança de comportamento relacionados à atividade física em adolescentes e verificaram que conforme aumenta a idade dos jovens há um declínio da atividade física. Tavares e Oliveira (1996) estudaram as diferenças motivacionais na aprendizagem e no desenvolvimento de programas de natação e de fitness aquáticos e concluíram que similaridade entre os dois grupos pois ambos colocam como motivos para a prática: educação, recreação, rendimento e condição física, auto-estima e realização pessoal e social.

Percebe-se na revisão de literatura que poucos trabalhos referem-se à situação de natação e nenhum deles trata da tensão emocional dos atletas de natação. Com base nisso é que se pensou em realizar o presente estudo com o **objetivo de identificar os efeitos das tensões sofridas pelos atletas no momento da competição.**

Este trabalho se justifica pelo fato de existirem inúmeras tensões que o atleta vai enfrentar durante sua carreira e estas podem atrapalhá-lo de alguma maneira, se passarem despercebidas, porém se forem diagnosticadas, entendidas e tratadas com antecedência farão a diferença no desempenho final.

## DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

### AMOSTRAS

Foram sujeitos dessa pesquisa 90 atletas competidores de natação, de ambos os sexos, com idade compreendida entre 16 e 25 anos, categoria adulta, pertencentes as equipes: Corinthians, Minas Tênis Clube e UNISANTA.

### MATERIAL

Para realizar o objetivo proposto no presente trabalho construiu-se um questionário para a avaliação da tensão em atletas de natação. O mesmo consta de 19 questões com enfoque nas situações de treinamento, na competição, no relacionamento familiar e no trabalho do treinador. Com base na formulação das questões, atribui-se 1 ponto as questões que evidenciam as situações de tensão, independentemente se elas se referem ao Sim ou ao Não. As questões 1, 2, 3, 4, 8, 10, 11, 12, 16 e 17 recebem 1 ponto quando a resposta for Não, e as questões 5, 6, 7, 9, 13, 14, 15, 18 e 19 recebem 1 ponto quando a resposta for Sim. Se o atleta obtiver até 10 pontos ele **não se encontrará tenso**. De 11 a 13 pontos, **pouco tenso**, de 14 a 16 pontos se encontrará **tenso** e de 17 a 19 pontos **muito tenso**.

### PROCEDIMENTO

O presente trabalho de pesquisa só foi realizado mediante aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da UNIVAS e do consentimento das pessoas envolvidas nesse estudo (nesse caso dos técnicos dos competidores menores de 18 anos). O instrumento foi aplicado coletivamente no momento que antecedia a competição, em três clubes Corinthians (São Paulo-SP), Minas Tênis Clube (Belo Horizonte-MG) e UNISANTA (Santos-SP).

### PROTOCOLO UTILIZADO

O tratamento estatístico foi comparativo entre gêneros e faixas etárias. Inicialmente foi testada a normalidade dos dados através do teste de Kolmogorov-Smirnov, sendo considerados paramétricos a soma dos resultados. A comparação dos gêneros por questão foi feita utilizando-se o teste de Mann-Whitney, já a comparação entre as diversas faixas etárias foi realizada com o teste de Kruskal-Wallis. Para a comparação da soma dos resultados por gênero foi utilizado o teste t de student e na mesma comparação por faixas etárias foi realizada a análise de variância (ANOVA one-way) com teste Tukey post-hoc.

## DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

A média de idade dos vinte nadadores avaliados do Corinthians corresponde a 18, 05, a média dos nadadores do Unisanta é de 19, 76 e a do MTC é de 18, 31. Tem-se que a média geral de todos os nadadores é de 18, 70. o que permite inferir que a média geral é de 18, 92 e que os atletas dos 3 clubes apresentam faixa etária bem próxima.

A tabela a seguir demonstra a pontuação dos 88 atletas avaliados. Por ela pode-se perceber que 85 (96%) obtiveram de 0 a 10 pontos o que demonstra que eles não se encontram tensos. Apenas 3 (4%) atletas se encontram pouco tensos. Dos dois atletas que obtiveram 11 pontos 1 é do Corinthians e o

outro do MTC e o atleta que fez 12 pontos é do Unisantia. Verifica-se que cada Clube tem 1 atleta pouco tenso. Salienta-se, ainda, que foram computadas as respostas que receberam 1 ponto e que os resultados variaram de 0 a 12 pontos

**Tabela 1 - Pontuação dos atletas.**

Pontos	Nº Atletas
0	2
1	2
2	3
3	11
4	13
5	20
6	14
7	8
8	6
9	5
10	1
11	2
12	1

Em competições, além de toda a organização e preparação física de cada atleta; há um turbilhão de emoções vividas por todos os participantes, logo, torna-se importante o controle das tensões emocionais, principalmente nos momentos que antecedem a prova. O desequilíbrio emocional acarreta conseqüências negativas na performance do atleta que muitas vezes, cumpriu toda uma planilha de treinamento, com muita disciplina, e parte para a prova confiante num bom resultado, e isso não acontece. O rendimento não é bom e vem a frustração. Buscam-se várias explicações, mas dificilmente se questiona o lado emocional.

A maioria dos esportistas sofre pressões, tensões, medos e ansiedades causada pela obrigação de vencer que lhes é ensinado desde a infância por uma sociedade competitiva que exalta a emoção de vitória e o sofrimento de derrota. Essa obrigação da vitória provoca um efeito devastador na performance desportiva e, conseqüentemente, na vida cotidiana, levando ao esquecimento do bem-estar e saúde dos esportistas e ocorrência de comportamentos improdutivos e prejudiciais entre os atletas. Entretanto, não foi o que se observou nesta avaliação.

A ausência de tensão desta população pode ser justificada pelo tempo em que esses atletas nadam e participam de competições. A literatura demonstra que a tensão emocional é muito comum em nadadores iniciantes ou em atletas de alto nível. Esses sentimentos, quando não controlados, resultam em ansiedades desnecessárias no meio aquático, a qual influencia muito o modo de agir do nadador. Os atletas de natação avaliados podem ter utilizado a estratégia de não demonstrarem emoções, uma vez que, é sabido que nos momentos que antecedem a competição, o esportista se encontra em um estado de intensa carga psíquica (tensão emocional) que alguns autores denominam de estado pré-competitivo. O controle de condições de sintomas, segundo Samulski (2002) além de ser realizado pelo atleta (auto-regulação) pode também ser realizado pelo treinador. Nos resultados pode-se perceber a atuação efetiva do treinador no preparo tanto físico quanto psicológico dos atletas. Treinadores e profissionais da saúde (médico, psicólogo, nutricionista, fisioterapeuta) e pais devem ficar mais atentos aos sinais de transtornos emocionais crônicos entre os jovens do que nos seus desempenhos. As Tabelas 2, 3 e 4 referem-se as pontuações relacionadas ao gênero de cada clube em que os atletas foram avaliados.

**Tabela 2** - Relação gênero e pontuação Clube Corinthians.

Feminino	Pontuação	Masculino	Pontuação
1	4	1	0
2	5	2	7
3	6	3	4
4	5	4	1
5	11	5	7
6	4	6	9
7	4	7	3
8	3	8	4
9	2	9	4
		10	5
		11	4

**Tabela 3** - Relação gênero e pontuação Unisanta.

Feminino	Pontuação	Masculino	Pontuação
1	5	1	2
2	1	2	3
3	5	3	5
4	9	4	4
5	7	5	6
6	9	6	6
7	5	7	4
8	5	8	2
9	3	9	6
10	5	10	5
11	6	11	0
12	8	12	5
13	5	13	3
14	12	14	3
15	5	15	6
16	6	16	6
17	5	17	4
18	5	18	7
19	5	19	6
20	5		

**Tabela 4 - Relação gênero e pontuação MTC.**

Feminino	Pontuação	Masculino	Pontuação
1	6	1	3
2	11	2	3
3	4	3	7
4	4	4	5
5	5	5	9
6	6	6	6
7	8	7	7
8	4	8	8
9	10	9	7
10	7	10	6
11	3	11	8
		12	3
		13	2
		14	3
		15	8
		16	8
		17	6
		18	5

## DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Ao relacionar gênero e a pontuação dos nadadores nos três clubes, observa-se que as atletas do gênero feminino obtiveram maior número de pontos em suas respostas embora não se classifiquem como tensas. A maior pontuação para o gênero feminino foi 12 e para o gênero masculino 9. Pode-se inferir que as mulheres são mais preocupadas com a competição do que os homens, mais no que se refere a tensão ambos se comportam da mesma maneira.

Os resultados acima vão de encontro ao estudo de Ferraz (1997) quando explica que os comportamentos entre gêneros não são discriminativos, uma vez que, ambos estão sujeitos a mesma preparação para a competição. Esses resultados também corroboram com os estudos de DE ROSE JUNIOR e SATO (2001) que explicam ser a competição parte de um processo complexo que leva o atleta a fortes exigências frente ao alcance do êxito esperado e que sob essas condições o indivíduo pode experimentar elevados níveis de tensão que terá forte consequência sobre seu desempenho. Os autores se referem aos dois gêneros, mostrando que as tensões podem ser iguais para ambos.

Botelho, Silva e Queiroz (2004) chamam a atenção para que em situações de treinamento as atitudes dos treinadores devem ser as mesmas para homens e mulheres para que não aconteça das mulheres vivenciarem situações de inferioridade e fraqueza nas competições. Além de toda a organização e preparação física de cada atleta; há um turbilhão de emoções vividas por todos os participantes, logo, torna-se importante o controle das tensões emocionais, principalmente nos momentos que antecedem a prova. O desequilíbrio emocional acarreta consequências negativas na performance do atleta que muitas vezes, cumpriu toda uma planilha de treinamento, com muita disciplina, e parte para a prova confiante num bom resultado, e isso não acontece. O rendimento não é bom e vem a frustração. Buscam-se várias explicações, mas dificilmente se questiona o lado emocional. Neste sentido, Samulski (2002) enfatiza que durante a competição podem surgir emoções tanto positivas quanto negativas e que muitas vezes o atleta não demonstrar emoções é uma estratégia utilizada no

esporte para esconder informações e irritar o adversário. Por meio da expressão das emoções positivas (por exemplo, aumento da motivação, maior atenção, perda da sensibilidade e outras) é possível estimular os colegas e irritar os adversários.

Ao relacionar gênero e a pontuação dos nadadores nos três clubes, observa-se que as atletas do gênero feminino obtiveram maior número de pontos em suas respostas embora não se classifiquem como tensas. A maior pontuação para o gênero feminino foi 12 e para o gênero masculino 9. Pode-se inferir que as mulheres são mais preocupadas com a competição do que os homens, mais no que se refere a tensão ambos se comportam da mesma maneira.

Os resultados acima, vão de encontro ao estudo de Ferraz (1997) quando explica que os comportamentos entre gêneros não são discriminativos, uma vez que, ambos estão sujeitos a mesma preparação para a competição.

Esses resultados também corroboram com os estudos de DE ROSE JUNIOR e SATO (2001) que explicam ser a competição parte de um processo complexo que leva o atleta a fortes exigências frente ao alcance do êxito esperado e que sob essas condições o indivíduo pode experimentar elevados níveis de tensão que terá forte consequência sobre seu desempenho. Os autores se referem aos dois gêneros, mostrando que as tensões podem ser iguais para ambos.

Botelho, Silva e Queiroz (2004) chamam a atenção para que em situações de treinamento as atitudes dos treinadores devem ser as mesmas para homens e mulheres para que não aconteça das mulheres vivenciarem situações de inferioridade e fraqueza nas competições.

Em competições, além de toda a organização e preparação física de cada atleta; há um turbilhão de emoções vividas por todos os participantes, logo, torna-se importante o controle das tensões emocionais, principalmente nos momentos que antecedem a prova. O desequilíbrio emocional acarreta consequências negativas na performance do atleta que muitas vezes, cumpriu toda uma planilha de treinamento, com muita disciplina, e parte para a prova confiante num bom resultado, e isso não acontece. O rendimento não é bom e vem a frustração. Buscam-se várias explicações, mas dificilmente se questiona o lado emocional.

Neste sentido, Samulski (2002) enfatiza que durante a competição podem surgir emoções tanto positivas quanto negativas e que muitas vezes o atleta não demonstrar emoções é uma estratégia utilizada no esporte para esconder informações e irritar o adversário. Por meio da expressão das emoções positivas (por exemplo, aumento da motivação, maior atenção, perda da sensibilidade e outras) é possível estimular os colegas e irritar os adversários.

## **CONCLUSÃO**

O trabalho de aspectos psicológicos em contextos esportivos é importantíssimo tanto no treinamento quanto na competição. Cabe a treinadores e técnicos, com a ajuda do psicólogo do esporte, se preocuparem em adequar as atividades aos interesses, necessidades e características dos atletas com os quais trabalham. Mesmo que o atleta não atinja completamente seu objetivo, o técnico deve sempre ressaltar pontos positivos em sua performance e estimulá-lo em um primeiro momento, para depois abordar os seus erros. Sendo assim, o atleta não se sentirá mal como se tivesse errado tudo e o treinamento não tivesse sido algo válido.

Diferentes atletas possuem diferentes necessidades; cabendo, portanto, trabalhos psicológicos distintos para cada grupo de atletas de acordo com suas necessidades.

Além disso, o planejamento do treinamento deve ser feito levando-se em consideração que ele deve acontecer durante o decorrer de toda a temporada (desde seu início até a competição alvo ou principal), a fim de que os atletas evoluam nos aspectos psicológicos e produzam resultados satisfatórios e com influência positiva dentro da performance e no resultado final. Um planejamento adequado permite a otimização da relação atleta-esporte e, conseqüentemente, a mobilização de todo o potencial físico, mental e emocional dos atletas no momento da competição.

A relação entre treinador e atleta é determinante no envolvimento desportivo, pois ambos vivem situações de estresse em situações óbvias. Contudo, o modo pelo qual eles enfrentam este nível de tensão reflete o modo pelo qual cada um vai conseguir lidar com as emoções e características individuais do outro (treinador/atleta). Os atletas passam a maior parte do tempo pensando nos seus treinadores e relembando as frases ditas por eles, etc. Dentre muitas as qualidades que os atletas

apreciam em seus treinadores podemos destacar a capacidade que eles têm de se organizar, motivar e manter uma postura calma.

Com este estudo conclui-se que a tensão não deve ser totalmente eliminada, mas simplesmente ser objetivo de controle, de maneira a não ser aspecto negativo no seu desempenho. A incerteza, causa da tensão, é impossível de ser totalmente anulada dada a natureza da situação. Desta maneira, os atletas precisam desenvolver competências psicológicas adequadas. Foi o que se pôde observar neste estudo.

Além do mais, o fato da situação causar tensão pode ser também positivo, uma vez que a mobilização de energias ou a ativação física e mental que prepara o atleta para entrar em ação depende deste tipo de mecanismo.

## REFERÊNCIAS

- ANDRIES JÚNIOR, O. **Natação treinamento fundamental**. Barueri-SP: Manole, 2004.
- BARA FILHO, M. G. e MIRANDA, R. **Aspectos psicológicos do esporte competitivo**. Treinamento Desportivo. Vol. 3, n. 3, p. 62-72, 1998.
- BOTELHO, P. G.; SILVA, P. QIEIRÓZ, P. **Para uma estrutura pedagógica renovada de co-educação no desporto**. São Paulo: Aleph, 2004.
- BURITI, M. A. **Psicologia do esporte**. Campinas: Alínea, 1997.
- De ROSE JUNIOR, D. A competição na infância e na adolescência. **Revista Metropolitana de Ciências do Movimento Humano**, v.2, n.2, p.6-13, 1995.
- De ROSE JUNIOR, D.; SATO, C. T. Níveis de stress competitivo: comparação entre sexos e esportes individuais e coletivos. In: **Simpósio Internacional de Ciências do Esporte: vida ativa para o novo milênio**, 24, 2001, São Paulo, anais.
- DUARTE, M. F. S.; SOUSA G. S. **Estágios de mudança de comportamento relacionado a atividade física em adolescentes**. Revista Brasileira Méd. Esporte. Vol 11, n. 2, p. 43-50, 2005.
- FERRAZ, P. C. **Identificação dos comportamentos pré competitivos em jovens nadadores**. Tese de mestrado. Faculdade de Ciência do Desporto e Educação Física, 1997
- MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte, temas emergentes**. São Paulo: Ápice, 1997.
- MACHADO, D. C. **Natação, iniciação e treinamento**. São Paulo: EPU, 2006.
- PALMER, M. L. **A ciência do ensino da natação**. Barueri- SP: Manole, 2005.
- RIBEIRO, J. C. **Análise da tensão emocional na competição, nos jogos coletivos, na categoria juvenil**. Belo Horizonte: Imprensa Universitária, 1992.
- SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.
- TAVARES, F. e OLIVEIRA, J. **Estratégia e tática nos jogos desportivos coletivos**. Porto: FCDEF-UP, 1996.

---

<sup>†</sup> Univás