

EMOÇÕES PRÉ-COMPETITIVAS VIVENCIADAS POR GINASTAS

Maria Cristina Nunes Miguel; Maria Regina Ferreira Brandão; Debora Carchan Dignani;
Leonardo Eid Marques
UNIVERSIDADE SÃO JUDAS TADEU

RESUMO

A Ginástica Artística combina movimentos difíceis com riscos significativos – lesões e fraturas -, exigindo um grande esforço físico, controle emocional e mental do atleta. Emoção é definida como um conjunto complexo de motivos objetivos e subjetivos que originam reações como medo, ansiedade, tranquilidade, e estas reações podem influenciar de maneira positiva ou negativa o desempenho esportivo do atleta. Este estudo tem por objetivo avaliar as emoções vivenciadas pelo atleta de Ginástica Artística no momento pré-competitivo. A pesquisa contou com a participação de dez ginastas, com idades entre 13 e 18 anos, que treinam em média cinco horas por dia. Neste estudo, foi utilizada a seguinte questão aberta semi-estruturada: “Escreva como se sente no momento antes de competir”. As respostas coletadas foram classificadas em dois grandes grupos: emoções negativas e emoções positivas. A análise dos dados foi feita pela frequência de ocorrência de respostas para cada grupo de emoção vivenciada pelos atletas. Os resultados mostraram uma frequência de ocorrência de 73% para emoções negativas (ansiedade, medo, tensão, nervosismo, apreensão, impaciência, preocupação e receio), e 27% para emoções positivas (calma, tranquilidade, concentração, seriedade e pensamentos). Pode-se concluir que, em momentos pré-competitivos, os atletas da Ginástica Artística estão sob a influência das emoções negativas e estas podem interferir, de maneira significativa, em seus desempenhos esportivos.

Palavras chave: Emoções, ginástica artística e momento pré-competitivo.

INTRODUÇÃO

A Ginástica Artística ao combinar movimentos difíceis com riscos significativos – lesões e fraturas -, exige equilíbrio emocional, atenção e concentração no momento da execução de cada um dos movimentos – “elementos”- que compõem as séries de cada aparelho – cavalo, argolas, salto, solo, barra e paralelas.

Emoção, para Cratty (1984) e Gill (2000), é definida como um conjunto complexo de motivos objetivos e subjetivos, que interfere no desempenho do atleta, tanto fisiológica quanto cognitivamente, de maneira positiva ou negativa. Este conjunto complexo está baseado em informações advindas, em geral, dos códigos genéticos e são percebidas pelos sensores que determinam a ação, independentemente do cognitivo (HANIN, 2000). Em outras palavras, mesmo que o atleta não esteja pensando sobre o que o emociona, estará respondendo a estas reações de maneira somática, isto porque as emoções são reações essencialmente internas e pessoais, baseadas em situações atuais de sua vida.

Estudo realizado por Damásio (2000) mostra que os indivíduos possuem marcadores somáticos que informam a presença de uma emoção através da liberação dos impulsos dos neurotransmissores fazendo-os agir e decidir rapidamente. Esta emoção, ao ser detectada no sistema límbico, mais precisamente na amígdala cerebral, durante a infância e juventude, e nos adultos no córtex pré-frontal, apresenta uma gama de respostas fisiológicas alteradas - suor, alteração dos batimentos cardíacos, dentre outras -, desenvolvendo no indivíduo uma reação de alerta e uma estratégia de proteção. Isto quer dizer que, há uma relação entre a emoção percebida e a intensidade de reações desta emoção através das ativações fisiológicas.

Segundo Brandão (2005) a exigência de um domínio complexo da técnica de execução dos movimentos aliado a possibilidade de risco físico e competição propriamente dita, fazem com que o ginasta vivencie emoções fortes e intensas. Portanto, para a autora, as emoções, durante o período pré-competitivo, afetam cada célula do corpo do atleta de Ginástica Artística, podendo interferir de maneira positiva ou negativa. Se a emoção for negativa – medo e ansiedade, por exemplo – e se o ginasta não

tiver recursos de enfrentamento dessa emoção, a probabilidade de prejudicar o desempenho esportivo aumenta, pois ocorre uma ativação fisiológica e psicológica, que interfere no seu desempenho.

Se o atleta vivenciar possibilidade de fracasso ou insucesso, aumenta a ansiedade cognitiva e isso pode levá-lo a apresentar alterações fisiológicas e psicológicas, tais como: aumento da tensão, taquicardia, suor frio, e pensamentos negativos que prejudicam sua concentração e, conseqüentemente, sua atuação. Além do mais, pressão por resultados esportivos elevados, advinda do técnico, clube e familiares pode resultar também em aumento da ansiedade e medo de não conseguir cumprir as metas propostas e gerar emoções negativas (BRANDÃO, 2005; CRATTY, 1984; MACHADO, 2006).

Quando o atleta faz sobre si uma pressão, modifica sua autoimagem, gera dúvidas de sua real capacidade, reduz a autoconfiança, e desenvolve um sentimento de inferioridade por vezes imaginária, resultando em um comportamento medroso, em situação de uma nova competição (CHEVALLON, 2003).

Segundo Lazarus (2000), há emoções, consideradas como principais, e provavelmente estão presentes no momento pré-competitivo, e promovem significativas interferências no momento pré-competitivo.

Quadro 1. Lazarus (2000) lista as principais emoções.

Raiva – uma ofensa dirigida contra mim
Ansiedade – ameaça a sua existência
Medo – um imediato, concreto e esmagador perigo físico
Culpa – ter transgredido uma regra moral
Vergonha – fracasso em atingir uma meta pessoal
Tristeza – ter experienciado uma perda
Inveja – desejar algo que outra pessoa tem
Ciúme – culpar uma pessoa pela perda ou ameaça de perda do afeto de uma terceira pessoa
Felicidade – fazer progressos razoáveis na direção da realização de uma meta
Orgulho – aumento do ego-identidade de uma pessoa por ter crédito por ter alcançado algo valioso
Alívio – uma condição que foi modificada para melhor
Esperança – acreditar que o impossível é possível
Amor – desejar ou participar de relação afetiva, usualmente, mas não necessariamente, recíproca
Gratidão – apreciação de um presente altruísta que trás benefícios pessoais
Compaixão – movido pelo sofrimento do outro e desejando ajudar
Preocupação – sentimentos de dúvidas e incertezas quanto as suas próprias capacidades para resolver um problema

A ansiedade, tradicionalmente, caracterizada no esporte como uma emoção negativa (Brandão, 2000) pode levar o atleta a antecipar o momento pré-competitivo como perigoso e uma ameaça real, como por exemplo, quando visualiza a possibilidade de cometer um erro em algum aparelho - ou como uma ameaça abstrata, imaginária, ou seja, não sabe o que está por vir, mas, mesmo assim, sente insegurança o que o torna vulnerável no controle das emoções medo e ansiedade (CRATTY, 1984; THOMAS, 1983; HANIN, 2000; RIBEIRO, 2001; Lelord e André, 2002; Machado, 2004 e 2006; MORAES, 2006).

Outras emoções negativas encontradas no esporte podem ser: raiva, frustração, desespero, pânico, vergonha, fúria, culpa, tristeza, humilhação e embaraço. Estas emoções ocorrem através das interpretações cognitivas tanto em experiências individuais como interpessoais, e podem ser expressas através de canais de comunicação verbal e não-verbal baseadas nos próprios conteúdos (LAZARUS apud PARKINSON, 1996).

Já as emoções positivas – felicidade, alegria prazer, segurança, calma, tranquilidade - permitem que o atleta experimente um estado ótimo de ação, com confiança em suas capacidades físicas e mentais. Este estado é conhecido como estado de “flow”, de fluência. Neste momento, ele se encontra de tal forma conectado com sua atividade que suas ações e reações fluem sem a interferência do pensamento cognitivo (HANIN, 2000).

As emoções antes, durante e depois das disputas esportivas, são importantes reguladores da ação, pois o atleta que melhor souber lidar com as demandas advindas da competição, estará, muito provavelmente, melhor preparado para o enfrentamento, utilizará sua capacidade de manter o foco, atenção, concentração, motivação e orientação para o êxito, associadas à capacidade ao controle motor (GILL, 2000).

Portanto, o objetivo deste trabalho foi o de avaliar as emoções pré-competitivas vivenciadas por atletas de Ginástica Artística.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Amostra – Para esta pesquisa, foram avaliados dez atletas de Ginástica Artística, do sexo masculino, com idades entre 13 e 18 anos, que treinam 5 horas por dia, seis vezes por semana. Os ginastas foram avaliados na cidade de Guarulhos, antes do início do Campeonato Brasileiro Juvenil, no ano de 2006.

Protocolo – Foi utilizada uma questão aberta semi-estruturada: “Escreva como se sente no momento antes de competir”.

Análise dos dados – As respostas coletadas foram classificadas em dois grandes grupos: emoções negativas e emoções positivas. A análise dos dados foi feita pela frequência de ocorrência de respostas para cada grupo de emoção vivenciada pelos atletas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados em termos de frequência de ocorrência de emoções vivenciadas podem ser vistos na tabela 1.

Tabela 1 – Frequência de ocorrência de respostas para cada emoção pré-competitiva vivenciada

N=10	Ansioso	Medo	Tenso	Nervoso	Apreensivo	Impaciente	Preocupado	Receoso	Calmo	Pensativo	Tranquilo	Concentrado	Sério
Frequência	2	2	3	5	1	1	1	1	1	1	2	1	1

Os resultados da tabela 1 mostram que 13 emoções diferentes são evidenciadas no momento pré-competitivo.

Quando esses resultados são classificados em dois grandes grupos - emoções negativas e emoções positivas - pode-se observar que 8 emoções foram classificadas como negativas (ansioso, medo, tensão, nervoso, apreensivo, impaciente, preocupado e receoso) e 5 como positivas (calmo, tranquilo, concentrado, sério e pensativo). Em termos de porcentagem, 73% são negativas e 27% positivas.

De acordo com Samulski (1995), emoções negativas podem provocar alterações na concentração, inquietude, apatia mental, mudanças de humor, aversão à competição, alterações da percepção e da capacidade cognitiva.

Os resultados desse estudo evidenciaram que a ansiedade negativa é uma emoção extremamente presente na pré-competição desses ginastas, uma vez que, das oito emoções negativas citadas, 5 se referiram a aspectos da ansiedade (ansioso, tenso, nervoso, apreensivo e preocupado). (LELORD e ANDRÉ, 2002; MACHADO, 2006).

A ansiedade presente no momento pré-competitivo, segundo Cruz (1996), interfere de maneira significativa no rendimento esportivo, uma vez que o êxito ou fracasso converte-se em um objeto de vivências intensas e variadas, pois não existe competição sem pressão e sem estresse, o que gera em cada atleta tensão física e psíquica extrema (BRANDÃO, 2005). A tensão varia de acordo com cada atleta, mesmo estando sob forte pressão mantém um bom desempenho, enquanto outros sucumbem a pressão.

Já o medo, citado por dois atletas, pode estar interferindo sobre suas habilidades de interpretar e avaliar as situações presentes nos momentos pré-competitivos, ocasionando modificações significativas em seu desempenho ao diminuir sua autoconfiança (BRANDÃO, 2005; CRATTY, 1984; MACHADO, 2006).

Brandão (2005) lista no quadro 2. os medos mais comuns que acometem atletas da ginástica artística.

Quadro 2 - Relação dos medos mais comuns na ginástica (Brandão, 2005, p.112).

◆ Medo de fracassar	◆ Medo de não poder dormir a noite anterior à competição
◆ Medo de ter êxito	◆ Medo de não poder cumprir o que se espera dele (a)
◆ Medo de cometer erros simples	◆ Medo de sua pontuação não contribuir para a equipe
◆ Medo de executar movimentos de risco	◆ Medo de cair e competir mal
◆ Medo de ser rejeitado pelo (a) técnico (a)	◆ Medo de errar um movimento
◆ Medo de se lesionar	◆ Medo de ser rejeitado pelo ambiente (familiares, companheiros, etc).
◆ Medo da competição	◆ Medo de ficar doente
◆ Medo do desconhecido	◆ Medo da arbitragem
◆ Medo de ficar nervoso durante a competição	◆ Medo do futuro
◆ Medo de falar com o (a) técnico (a)	

Para Brandão (2005) o medo é um dos sentimentos primitivos do homem assim, ele não pode evita-lo, mas precisa aprender a enfrentá-lo e domina-lo. De acordo com Roffé, 1999 citado por Brandão, 2005, “o medo é um sentimento legítimo no ser humano e, muitas vezes, o segredo não é aniquilá-lo, mas controla-lo, para que não incomode, não entorpeça, não dificulte a ação eficaz...a ação vence o medo, mas os medos podem deter a ação e exagerar as situações” (p.1).

Os ginastas desse estudo não fizeram referência a um medo específico como os da lista de medos descrita no quadro 1, mas a literatura mostra que, o medo produz sintomas negativos nos ginastas: físicos (aumento do batimento cardíaco, sudorese, “frio na barriga”, respiração ofegante, músculos tensos, boca seca, etc); mentais (medo, ansiedade, preocupação, inabilidade para se

concentrar, dificuldade para tomar decisões, perda do controle, etc) e comportamentais (falar rapidamente, maneirismos nervosos tais como balançar os pés, etc) (BRANDÃO, 2000).

Por outro lado, o esporte pode ser o veículo para a vivência de emoções positivas. As emoções positivas estão associadas a um efeito facilitativo do desempenho do atleta, além de um estado completo de bem-estar mental, físico e social.

De acordo com Beattie, Hardy e Woodman (2004), o atleta ao acreditar em si mesmo, faz uma conexão entre: o estabelecimento de metas e o desafio de conquistas, isto porque, consegue estabelecer autoconfiança e tranquilidade, manter o foco e, apresentar como consequência, bom resultado.

É interessante que, em nosso estudo, somente 27% das emoções vivenciadas sejam emoções positivas. Em estudo realizado por Cruz (2005) com atletas de voleibol e handebol, os resultados foram contrários, os atletas relataram experienciar, antes das competições, níveis mais elevados de emoções positivas do que de negativas, o que pode sugerir que modalidades individuais podem ser maiores geradores de ansiedade pré-competitiva.

“As emoções têm um caráter de vivência afetiva que exige que o ginasta saiba dominar-se e dirigir suas emoções para a solução das tarefas esportivas sem perder o domínio de si mesmo.” (BRANDÃO, 2005, p.110).

CONCLUSÃO

Os resultados obtidos evidenciaram que os ginastas relataram experienciar, antes das competições, emoções positivas e negativas, mas com um predomínio de emoções negativas. Particularmente a ansiedade foi a emoção negativa mais citada, e ela pode interferir na percepção de ameaça experienciada e nas estratégias de confronto.

Estes dados nos levam a algumas implicações para a investigação e intervenção em contextos desportivos. Primeiro deve-se levar em consideração a influencia da ansiedade em momentos pré-competitivos na Ginástica Artística, ajudando o ginasta a aprender a desenvolver e treinar formas de enfrentamento psicológico e, segundo, investigar diferenças na vivencia de emoções em função do gênero e do tipo de esporte, individual ou coletivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BEATTIE, S. HARDY, L. WOODMAN, T. Precompetition Self-Confidence: The Role of the Self. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2004, 26, 427-441.

BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. Tese de Doutorado, Unicamp, 2000.

_____. Aspectos psicológicos da Ginástica Artística. In NISTA-PICCOLO, V.L.; NUNOMURA, M. (Eds.), **Compreendendo a Ginástica Artística**. São Paulo, Phorte Editora, 107-115, 2005.

CRATTY, B. **Psicologia no Esporte**. São Paulo: Prentice-Hall do Brasil, 1984.

CRUZ, J. F. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. Tese de Doutorado, Universidade do Minho, 2005.

CRUZ, J. F. A. & VIANA, M. F. Auto-confiança e rendimento na competição desportiva. In Cruz (ed). **Manual de psicologia do desporto**. Lisboa, Portugal, 1996, 174-175.

DAMÁSIO, A.R. **O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano**. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

GILL, D.L. **Psychological dynamics of sport and exercise**. NY- USA: Ed Human Kinetics, 2000.

HANIN, Y. L. **Emotions in Sport**. NY: Ed Human Kinetics, 2000.

LAZARUS, R.S. **How emotions influence performance in competitive sports**. The Sport Psychologist, 2000, 14, 229-252.

LELORD, F. ANDRÉ, C. **A força das emoções**. Cascais, Portugal: Ed. Pergaminho, 2002.

MACHADO, A.A. **Psicologia do Esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MORAES, L.C. Emoções em situações de risco no alpinismo de alto risco. **Anais do XII Congresso Brasileiro de Psicologia do Esporte**. São Paulo, 2006.

PARKINSON, B. Emotions are social. **British Journal of Psychology**, London. 1996.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. Teoria e aplicação prática. Belo Horizonte: Imprensa Universitária/UFMG, 1995.

THOMAS, A. **Esporte**: introdução à psicologia. Rio de Janeiro: Ao Livro Técnico, 1983.