

Obra originalmente publicada sob o título Foundations of Sport and Exercise Psychology, 4th Edition

ISBN 0-7360-4419-1

Copyright © 2007, Human Kinetics Inc.

All rights reserved.

Except for use in review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

Capa: *Mário Röhne*l

Preparação de original: *Flávia Pellanda e Dieimi Lopes Deitos*

Leitura final: *Cristiane Marques Machado*

Supervisão editorial: *Cláudia Bittencourt*

Editoração eletrônica: *Techbooks*

Nota: Material complementar a este livro pode ser encontrado, **em inglês**, no *site* www.humankinetics.com/foundationsofsportandexercisepsychology. Clique em View Student Resources, informe E-mail address: weinberggould@artmed.com.br e Password: weinberg, e clique em LogIn

W423f Weinberg, Robert S.
Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício / Robert S. Weinberg, Daniel Gould ; tradução Cristina Monteiro. – 4. ed. – Porto Alegre : Artmed, 2008.
624 p. ; 28 cm.

ISBN 978-85-363-1331-3

1. Psicologia do esporte. 2. Gould, Daniel. I. Título.

CDU 796:159.9

Catálogo na Publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023.

Reservados todos os direitos de publicação, em língua portuguesa, à
ARTMED® EDITORA S.A.

Av. Jerônimo de Ornelas, 670 – Santana

90040-340 – Porto Alegre – RS

Fone: (51) 3027-7000 Fax: (51) 3027-7070

É proibida a duplicação ou reprodução deste volume, no todo ou em parte, sob quaisquer formas ou por quaisquer meios (eletrônico, mecânico, gravação, fotocópia, distribuição na Web e outros), sem permissão expressa da Editora.

SÃO PAULO

Av. Angélica, 1.091 – Higienópolis

01227-100 – São Paulo – SP

Fone: (11) 3665-1100 Fax: (11) 3667-1333

SAC 0800 703-3444

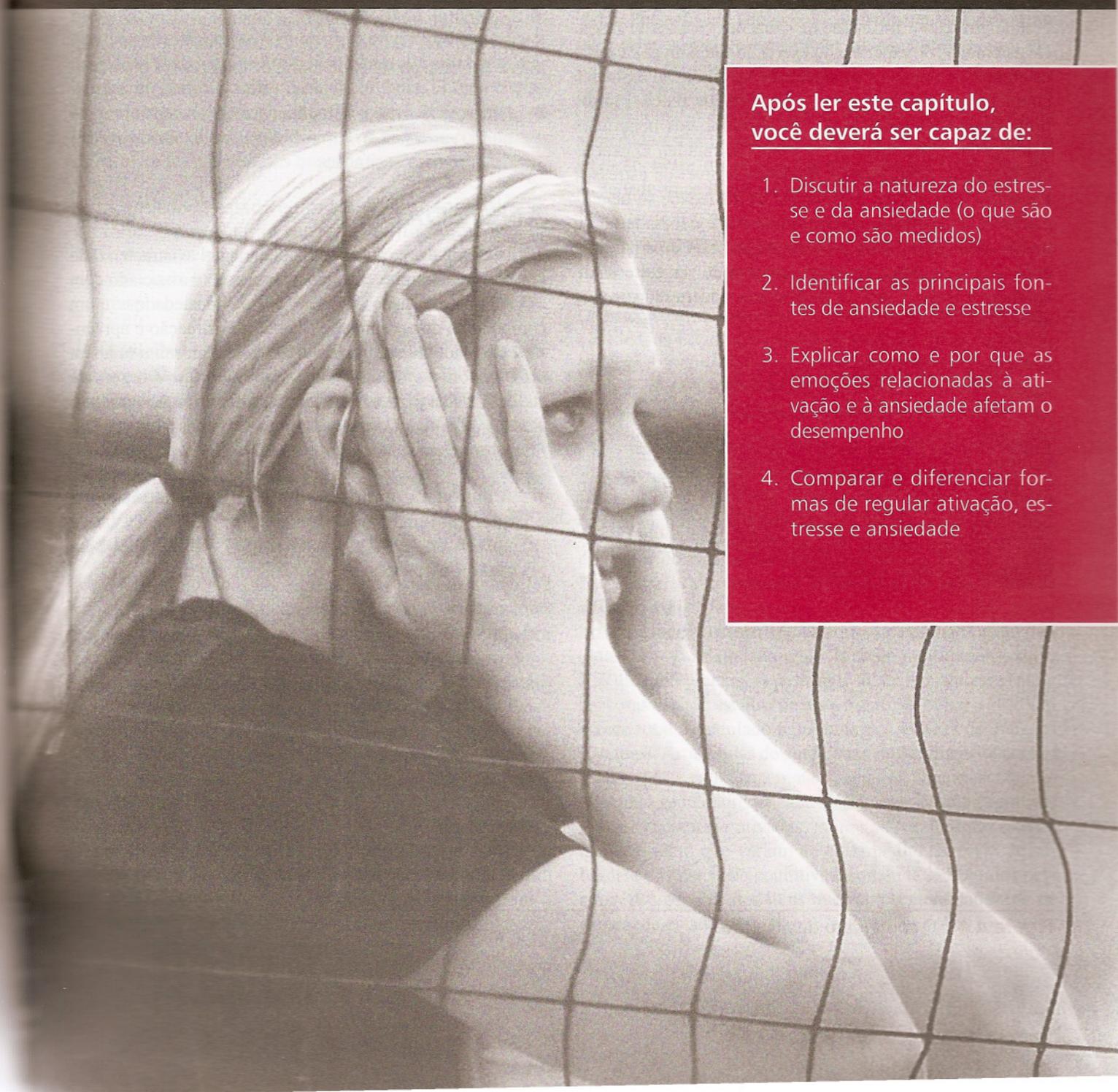
IMPRESSO NO BRASIL
PRINTED IN BRAZIL

ATIVACÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE

4

**Após ler este capítulo,
você deverá ser capaz de:**

1. Discutir a natureza do estresse e da ansiedade (o que são e como são medidos)
2. Identificar as principais fontes de ansiedade e estresse
3. Explicar como e por que as emoções relacionadas à ativação e à ansiedade afetam o desempenho
4. Comparar e diferenciar formas de regular ativação, estresse e ansiedade



Jason chega para rebater no final do último tempo com duas bolas fora e dois homens na base. Com uma rebatida, seu time vencerá o campeonato estadual; com uma bola fora, seu time perderá o maior jogo da temporada. Jason posiciona-se no lugar do bateador; seu coração está aos saltos, ele sente algo estranho no estômago e não consegue manter a concentração. Pensa, então, no que uma vitória significará para seu time e no que as pessoas pensarão dele se não rebater. Cravando as travas da chuteira na terra, Jason aperta o bastão, faz uma pequena oração e aguarda o primeiro arremesso.

Se você pratica esporte, provavelmente já enfrentou a grande ativação e ansiedade de situações como a de Jason. Os psicólogos do esporte e do exercício estudam as causas e os efeitos do estresse e da ansiedade no ambiente esportivo competitivo e em outras áreas de atividade física. Muitos profissionais da saúde estão interessados nos benefícios fisiológicos e psicológicos do exercício regular. O exercício praticado regularmente diminuiu o nível de estresse? Pacientes com graves transtornos de ansiedade se beneficiarão de treinamento aeróbio intensivo e necessitarão de menos medicação? Para pessoas que tiveram uma péssima experiência na água, imagine como pode ser estressante aprender a nadar. Como os professores podem reduzir essa ansiedade?

DEFININDO ATIVAÇÃO E ANSIEDADE

Embora muitas pessoas usem os termos *ativação*, *estresse* e *ansiedade* indiferentemente, os psicólogos do esporte e do exercício consideram importante diferenciá-los. Eles usam definições precisas para os fenômenos que estudam para ter uma linguagem comum, reduzir confusões e diminuir a necessidade de longas explicações.

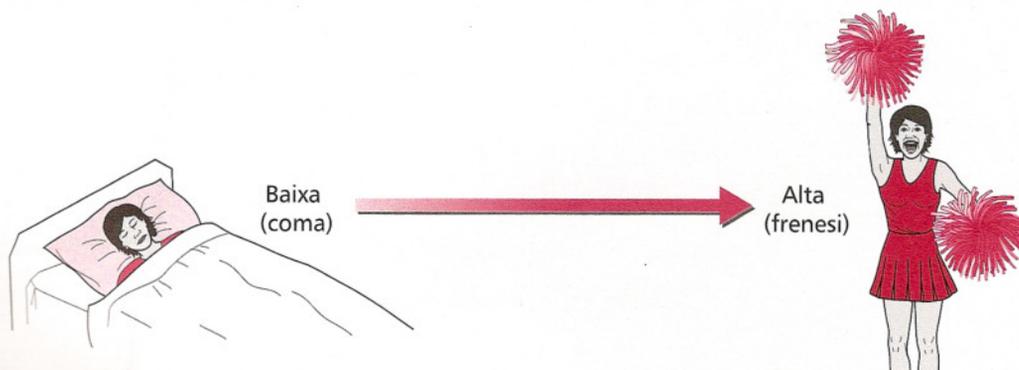


Figura 4.1 O continuum de ativação.

ATIVAÇÃO

Ativação é uma combinação de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa e refere-se à intensidade das dimensões de motivação em determinado momento. A intensidade da ativação ocorre ao longo de um *continuum* (ver Fig. 4.1), variando de nem um pouco excitado (i. e., letargia) à completamente excitado (i. e., frenético; ver Gould, Greenleaf e Krane, 2002). Indivíduos altamente ativados são mental e fisicamente excitados; eles têm batimentos cardíacos, respiração e sudorese aumentados. A ativação não está automaticamente associada a eventos agradáveis ou desagradáveis. Você pode ficar altamente excitado ao saber que ganhou 10 milhões de dólares. Poderia ficar igualmente excitado ao saber da morte de uma pessoa querida.

- Ativação é uma excitação fisiológica e psicológica geral, variando em um *continuum* de sono profundo à intensa excitação.

ANSIEDADE

A **ansiedade** é um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação ou excitação do corpo. Logo, a ansiedade tem um componente de pensamento (p. ex., preocupação e apreensão) chamado de **ansiedade cognitiva**. Apresenta também um componente de **ansiedade somática**, que é o grau de ativação física percebida. Além da diferenciação entre ansiedade cognitiva e somática, outra diferença importante a fazer é entre ansiedade-estado e ansiedade-traço.

- A ansiedade é um estado emocional negativo no qual sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão estão associados com ativação ou excitação do corpo.

ANSIEDADE-ESTADO

Às vezes nos referimos à ansiedade ao discutirmos um componente estável da personalidade; outras, usamos o termo para descrever um estado de humor variável. **Ansiedade-estado** refere-se ao componente de humor em constante variação. Ele é definido mais formalmente como um estado emocional “caracterizado por sentimentos subjetivos de apreensão e tensão, conscientemente percebidos, acompanhados por ou associados com ativação ou excitação do sistema nervoso autônomo” (Spielberger, 1966, p. 17). Por exemplo, o nível de ansiedade-estado de uma jogadora muda, de um momento para outro, durante um jogo de basquetebol. Ela pode ter um nível levemente elevado de ansiedade (sentindo-se um pouco nervosa e percebendo as batidas do coração) antes da saída de bola, um nível mais baixo depois de entrar no ritmo do jogo e, então, um nível extremamente alto (sentindo-se muito nervosa, com o coração acelerado) nos minutos finais de uma disputa acirrada.

- A ansiedade-estado é um estado emocional temporário, em constante variação, com sentimentos de apreensão e tensão conscientemente percebidos, associados com a ativação do sistema nervoso autônomo.

Ansiedade-estado cognitiva diz respeito ao grau em que a pessoa se preocupa ou tem pensamentos negativos, enquanto **ansiedade-estado somática** refere-se às mudanças de momento a momento na ativação fisiológica percebida. O estado de ansiedade somática não é necessariamente uma mudança na ativação física da pessoa, mas sua percepção dessa mudança.

ANSIEDADE-TRAÇO

Ao contrário da ansiedade-estado, a **ansiedade-traço** faz parte da personalidade, é uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influencia o comportamento. Em particular, a ansiedade-traço predispõe o indivíduo a perceber como ameaçadoras uma ampla variedade de circunstâncias que objetivamente não são realmente perigosas física ou psicologicamente. A pessoa responde a essas circunstâncias com reações de ansiedade-estado que são desproporcionais em intensidade e magnitude ao perigo objetivo (Spielberger, 1966, p. 17).

- A ansiedade-traço é uma tendência comportamental de perceber como ameaçadoras circunstâncias que objetivamente não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional. As pes-

soas com ansiedade-traço elevada geralmente têm mais ansiedade-estado em situações de avaliação e naquelas altamente competitivas do que as pessoas com ansiedade-traço mais baixa.

Por exemplo, dois jogadores de futebol com habilidades físicas iguais podem ser colocados sob idêntica pressão (p. ex., bater um pênalti ao final do jogo) e, contudo, ter reações de ansiedade-estado inteiramente diferentes devido às suas personalidades (ou seja, seus níveis de ansiedade-traço). Rick é mais tranqüilo (baixa ansiedade-traço) e não considera que bater um pênalti seja algo excessivamente ameaçador. Portanto, ele não experimenta uma ansiedade-estado mais intensa do que o esperado em tal situação. Ted, entretanto, tem elevada ansiedade-traço e, conseqüentemente, considera a chance de bater (ou, em sua visão, de perder) um pênalti como muito ameaçadora. Ele experimenta tremenda ansiedade-estado – muito mais intensa do que o esperado na situação. (Para um resumo das inter-relações entre ativação, ansiedade-traço e ansiedade-estado, ver Fig. 4.2.)

MEDINDO ATIVAÇÃO E ANSIEDADE

Os psicólogos do esporte e do exercício medem a ativação, a ansiedade-estado e a ansiedade-traço de várias formas fisiológicas e por meio de medidas psicológicas. Para medir a ativação, eles observam mudanças nestes sinais fisiológicos: batimentos cardíacos, respiração, condutividade cutânea (registrada em um medidor de voltagem) e bioquímica (usada para avaliar alterações em substâncias como as catecolaminas). Eles também observam como as pessoas avaliam seu nível de ativação com uma série de afirmações (tais como “meu coração está pulando”, “sinto-me animado”), usando escalas numéricas que variam de baixo a alto. Essas escalas são chamadas de **medidas de auto-relato** de ativação e ansiedade;

Para medir a ansiedade-estado, os psicólogos usam medidas de auto-relato tanto globais como multidimensionais. Nas medidas globais, as pessoas avaliam o quanto se sentem nervosas usando **escalas de auto-relato** de baixo a alto. Um escore total é calculado pela soma dos escores de itens individuais. As medidas de auto-relato multidimensionais são usadas quase da mesma maneira, mas as pessoas avaliam o quanto se sentem preocupadas (ansiedade-estado cognitiva) e fisiologicamente ativadas, mais uma vez usando **escalas de auto-relato** que variam de baixo a alto. Escores de subescala da ansiedade cognitiva e somática são obtidos pela soma dos escores dos itens que representam cada tipo de ansiedade-estado.

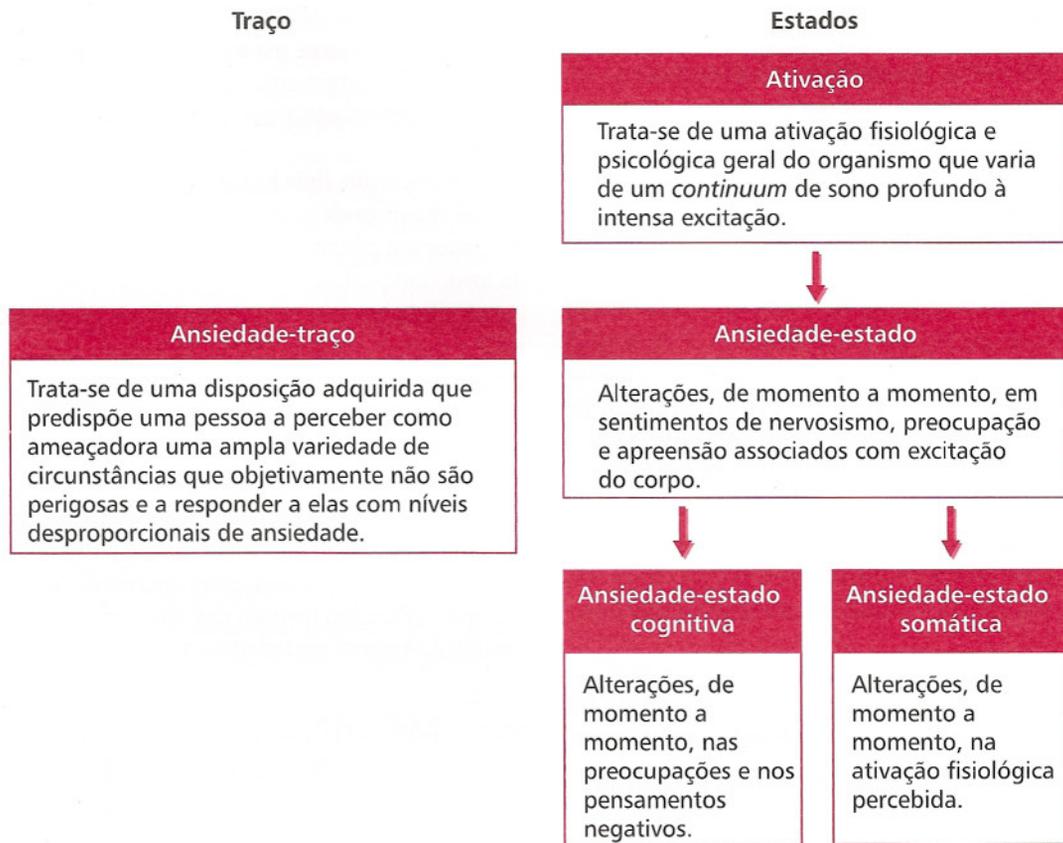


Figura 4.2 As inter-relações entre ativação, ansiedade-traço e ansiedade-estado.

Os psicólogos também usam auto-relatos globais e multidimensionais para medir a ansiedade-traço. Os formatos dessas medidas são semelhantes às avaliações de ansiedade-estado, mas, em vez de as pessoas avaliarem o quanto se sentem ansiosas naquele momento, pergunta-se a elas como “normalmente” se sentem. Para melhor entender as diferenças entre ansiedade-estado cognitiva, ansiedade-estado somática e ansiedade-traço, complete os modelos de perguntas de algumas escalas de auto-relato adiante.



Meça sua ansiedade-traço e ansiedade-estado na Atividade 4.1 no guia de estudo *online* (em inglês).

[www.HumanKinetics.com/
FoundationsOfSportAndExercisePsychology](http://www.HumanKinetics.com/FoundationsOfSportAndExercisePsychology)

Existe uma relação direta entre os níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado de uma pessoa. As pesquisas têm mostrado consistentemente que aqueles que obtêm escores altos nas medidas de ansiedade-traço também experimentam mais ansiedade-estado em situações de avaliação e al-

tamente competitivas. Entretanto, essa relação não é perfeita. Uma atleta com ansiedade-traço elevada pode ter uma extraordinária experiência em determinada situação e, por isso, pode não percebê-la como ameaça, não demonstrando a ansiedade-estado elevada correspondente. Da mesma forma, algumas pessoas com ansiedade-traço elevada aprendem habilidades de manejo para reduzir a ansiedade-estado que experimentam em situações de avaliação. Contudo, de maneira geral, conhecer o nível de ansiedade-traço de uma pessoa é normalmente útil para prever como ela reagirá à competição, à avaliação e a condições ameaçadoras.

DEFININDO ESTRESSE E ENTENDENDO O PROCESSO DE ESTRESSE

O **estresse** é definido como “um desequilíbrio substancial entre demanda (física e/ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências” (McGrath, 1970, p.20). Trata-se de um processo, uma seqüência de eventos que levará a determinado fim. De acordo com um modelo simples proposto por McGrath, o estresse consiste de quatro

Inventário de ansiedade-estado competitiva-2 (CSAI2)

A seguir são apresentadas diversas afirmações dos atletas ao descreverem seus sentimentos antes de uma competição. Leia cada afirmação e circule o número adequado à direita da afirmação para indicar como você se sente neste momento. Não há respostas certas ou erradas. Não perca muito tempo em cada afirmação, mas escolha a resposta que melhor descreve seus sentimentos neste momento.

	Nem um pouco	Moderadamente	Um pouco	Muito
1. Estou preocupado com esta competição.	1	2	3	4
2. Sinto-me nervoso.	1	2	3	4
3. Sinto-me inquieto.	1	2	3	4
4. Sinto-me inseguro.	1	2	3	4
5. Sinto-me agitado(a).	1	2	3	4
6. Sinto-me confortável.	1	2	3	4
7. Estou preocupado(a) com a possibilidade de não me sair tão bem nesta competição quanto poderia.	1	2	3	4
8. Meu corpo está tenso.	1	2	3	4
9. Sinto-me confiante.	1	2	3	4

Teste de ansiedade-traço em competições esportivas (SCAT)

A seguir são apresentadas algumas declarações sobre como as pessoas se sentem quando competem em esportes e jogos. Leia cada declaração e decida o que você quase nunca, às vezes ou freqüentemente sente quando compete em esportes e jogos. Para cada questão, circule o número que corresponde à sua escolha. Não há respostas certas ou erradas. Não perca muito tempo em cada questão. Lembre-se de escolher a palavra que descreve como você geralmente se sente competindo em esportes e jogos.

	Quase nunca	Às vezes	Sempre (freqüentemente)
1. Antes de competir, sinto-me inquieto.	1	2	3
2. Antes de competir, preocupo-me se vou me sair bem.	1	2	3
3. Quando vou competir, preocupo-me com os erros que posso cometer.	1	2	3
4. Antes de competir, fico calmo.	1	2	3
5. Antes de competir, sinto-me enjoado.	1	2	3
6. Antes de competir, meus batimentos cardíacos ficam mais rápidos do que o normal.	1	2	3

estágios inter-relacionados, que são apresentados na Figura 4.3: demanda ambiental, percepção da demanda, resposta ao estresse e conseqüências comportamentais. Descrevemos brevemente aqui cada estágio.

- ▶ O estresse ocorre quando há um desequilíbrio substancial entre as demandas físicas e psicológicas impostas a um indivíduo e sua capacidade de resposta, em condições nas quais a falha em satisfazer tais demandas tem conseqüências importantes.

ESTÁGIO 1: DEMANDA AMBIENTAL

No primeiro estágio do processo de estresse, algum tipo de demanda é imposto a um indivíduo. A demanda pode ser física ou psicológica, tal como uma estudante de educação física ter que executar uma habilidade de voleibol recém-aprendida na frente de sua classe ou quando os pais pressionam um jovem atleta a vencer uma corrida.

ESTÁGIO 2: PERCEPÇÃO DA DEMANDA

O segundo estágio do processo de estresse é a percepção do indivíduo da demanda física ou psicológica. As pessoas

não percebem as demandas exatamente da mesma forma. Por exemplo, dois alunos de oitava série podem considerar o fato de ter que demonstrar uma habilidade de voleibol recém-aprendida diante da turma de forma bastante diferente. Maya pode apreciar a atenção de estar nessa situação, enquanto Issaha pode sentir-se ameaçada. Ou seja, Issaha percebe um desequilíbrio entre as demandas impostas a ela (ter que demonstrar na frente da classe) e sua capacidade de satisfazer aquelas exigências. Maya não percebe tal desequilíbrio, ou o percebe apenas em um grau que não chega a ser ameaçador.

O nível de ansiedade-traço de uma pessoa influencia enormemente a forma como ela percebe o mundo. As pessoas com ansiedade-traço elevada tendem a perceber mais situações (especialmente avaliadoras e competitivas) como ameaçadoras, do que pessoas com uma ansiedade-traço mais baixa. Por isso, a ansiedade-traço é uma influência importante no Estágio 2 do processo de estresse.

ESTÁGIO 3: RESPOSTA AO ESTRESSE

O terceiro estágio do processo de estresse consiste nas respostas físicas e psicológicas do indivíduo à percepção da situação. Se a percepção da pessoa do desequilíbrio entre a demanda e sua capacidade de resposta a faz sentir-

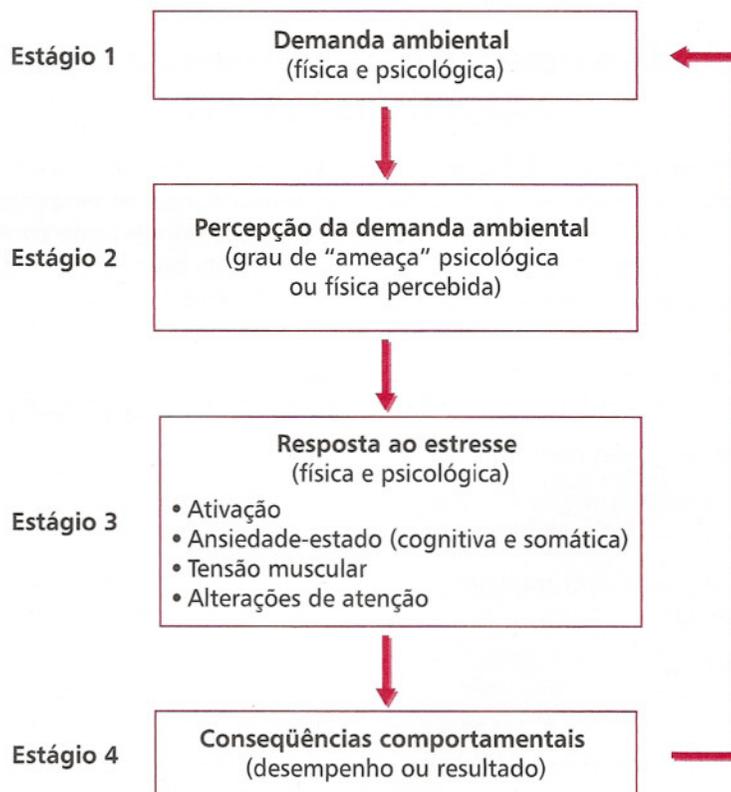


Figura 4.3 Os quatro estágios do processo de estresse.

se ameaçada, o resultado será um aumento da ansiedade-estado, trazendo com ele preocupação (ansiedade-estado cognitiva), maior ativação fisiológica (ansiedade-estado somática) ou ambas. Outras reações, tais como alterações na concentração e aumento da tensão muscular, acompanham o aumento da ansiedade-estado.

ESTÁGIO 4: CONSEQÜÊNCIAS COMPORTAMENTAIS

O quarto estágio é o comportamento real do indivíduo sob estresse. Se um aluno de voleibol perceber um desequilíbrio entre a sua capacidade e a demanda e sentir grande ansiedade, seu desempenho se deteriorará? Ou a elevada ansiedade-estado aumenta a intensidade ou esforço, melhorando, assim, o desempenho?

O estágio final do processo de estresse realimenta-se no primeiro. Se um aluno se sentir excessivamente ameaçado e se sair mal diante dos colegas, as outras crianças poderão rir; essa avaliação social negativa passará a ser uma demanda adicional sobre a criança (Estágio 1). O processo de estresse, então, torna-se um ciclo contínuo (ver Fig. 4.3).

IMPLICAÇÕES PRÁTICAS

O processo de estresse tem inúmeras implicações práticas. Se a especialista em condicionamento físico de uma empresa fosse chamada pelo diretor de recursos humanos para ajudar a desenvolver um programa de controle do estresse para os funcionários da empresa, por exemplo, o Estágio 1 do modelo sugeriria que ela determinasse quais as demandas impostas aos empregados (p. ex., cargas de trabalho aumentadas, exigências de prazos irreais, planos de viagem confusos). Uma análise do Estágio 2 poderia levá-la a questionar quem está experimentando ou percebendo o maior estresse (p. ex., indivíduos em certos departamentos ou com certos cargos ou aqueles com certas disposições de personalidade). Já o Estágio 3 exigiria um estudo das reações que os empregados estão tendo ao estresse aumentado: ansiedade-estado somática, ansiedade-estado cognitiva, problemas de atenção e concentração, etc. A análise do Estágio 4, por sua vez, se focalizaria no comportamento subsequente dos empregados que sentem o aumento do estresse, tais como maior número de faltas ao trabalho, produtividade reduzida ou menor satisfação no trabalho. Entendendo esse ciclo de estresse, a especialista em condicionamento físico poderia sugerir atividades físicas (mais provavelmente no Estágio 3) ou outros meios de controle do estresse (p. ex., seminários de gerenciamento do tempo, planos de trabalho reestruturados). Ela passaria a ter melhor compreensão das causas e das conseqüências específicas do estresse, o que lhe permitiria planejar atividades mais efetivas para controlá-lo.

IDENTIFICANDO AS FONTES DE ESTRESSE E ANSIEDADE

Há, literalmente, milhares de fontes específicas de estresse. Os psicólogos do exercício também demonstraram que acontecimentos importantes, como mudança de emprego ou uma morte na família, bem como os aborrecimentos cotidianos, como pane no carro ou problema com um colega de trabalho, causam estresse e afetam a saúde física e mental (Berger, Pargman e Weinberg, 2002). Em atletas, os estressores incluem preocupação com o desempenho, questionamento do próprio talento e seleção do time; questões ambientais, como custos financeiros e tempo necessário para treinamento; questões organizacionais, como liderança e capacidade de comunicação do técnico; perigo físico; comportamentos de *rapport* pessoal negativos dos técnicos; e relacionamentos ou experiências traumáticas fora do esporte, tal como a morte de um membro da família ou relacionamentos interpessoais negativos (Dunn e Syrotuik, 2003; Noblet e Gifford, 2002; Scanlan, Stein e Ravizza, 1991; Woodman e Hardy, 2001a). Gould, Udry, Bridges e Beck (1997a) também verificaram que atletas de elite lesionados experimentavam fontes de estresse psicológicas (p. ex., medo, esperanças e sonhos destruídos), físicas, médicas ou relacionadas à reabilitação, financeiras e profissionais, juntamente com oportunidades perdidas fora do esporte (p. ex., impossibilidade de visitar um outro país com o time). As milhares de fontes específicas de estresse enquadram-se nas categorias gerais determinadas tanto pela situação quanto pela personalidade.

FONTES DE ESTRESSE SITUACIONAIS

Há duas fontes de estresse situacionais comuns. Essas áreas gerais são (a) a importância dada a um evento ou competição e (b) a incerteza que cerca o resultado do evento (Martens, 1987b).

IMPORTÂNCIA DO EVENTO

Em geral, quanto mais importante for o evento, mais gerador de estresse ele será. Portanto, a disputa de um jogo decisivo é mais estressante do que um jogo normal da temporada, assim como enfrentar uma banca de examinadores na universidade é mais estressante do que fazer um exame prático. Jogadores da liga juvenil de beisebol, por exemplo, foram observados toda vez que eram convocados para rebater em uma temporada inteira de beisebol (Lowe, 1971). Os batimentos cardíacos dos batedores foram registrados enquanto eles estavam na defesa, assim como seus maneirismos nervosos, quando preparados para agir. Foi avaliado o quanto a situação na defesa era crítica durante o jogo (p.

ex., bases ocupadas, duas bolas foras, último turno, score apertado) e a importância do jogo para a classificação da equipe. Quanto mais crítica a situação, mais estresse e nervosismo os atletas exibiam.

- Quanto mais importante for um evento, mais gerador de estresse ele será. Quanto maior o grau de incerteza que um indivíduo tiver em relação ao resultado ou aos sentimentos e às avaliações dos outros, maior a ansiedade-estado e o estresse.

Entretanto, a importância dada a um evento nem sempre é óbvia. Um evento aparentemente insignificante para a maioria das pessoas pode ser muito importante para outra pessoa. Por exemplo, um jogo de futebol normal da temporada pode não parecer particularmente importante para a maioria dos jogadores de uma equipe que já não tenha mais chances no campeonato. Contudo, ele pode ser da maior importância para determinado jogador que está sendo observado por um descobridor de talentos da universidade. Deve-se avaliar continuamente a importância que os participantes dão às atividades.

INCERTEZA

A incerteza é uma segunda fonte situacional importante de estresse – e quanto maior a incerteza, maior o estresse. Frequentemente, não podemos fazer nada em relação a ela. Por exemplo, quando dois times mais ou menos parelhos são escalados para competir, há uma incerteza máxima, mas pouco pode ou deve ser feito em relação a isso. Afinal, a essência do esporte é contrapor atletas e times mais ou menos parelhos. Entretanto, às vezes, professores, técnicos e profissionais da medicina desportiva criam incertezas desnecessárias ao não informarem aos participantes aspectos como o alinhamento de largada, como evitar lesão ao aprenderem habilidades físicas de alto risco (p. ex., saltos na ginástica) ou o que o atleta deve esperar enquanto se recupera de uma grave lesão esportiva. Técnicos, professores e preparadores físicos devem ter consciência de que, mesmo sem se dar conta, eles podem criar incertezas nos participantes.

A incerteza não se limita ao campo ou ao ginásio. Atletas e praticantes de exercício podem experimentar estresse como resultado de incertezas em suas vidas em geral. Por exemplo, um estudo de jogadores de futebol australianos revelou que a incerteza sobre carreira, futuro após o futebol, transferências e conflitos profissionais e não-profissionais eram fontes importantes de estresse (Noblet e Gifford, 2002). Da mesma forma, uma pessoa aposentada que se exercita pode ficar estressada devido à incerteza econômica resultante da inconstância do mercado de ações. Portanto, professores, técnicos e treinadores precisam entender a incerteza que pode estar ocorrendo na vida de um cliente ou atleta fora do contexto do esporte e do exercício.

FONTES DE ESTRESSE PESSOAIS

Algumas pessoas caracterizam situações como importantes e incertas, olhando-as com maior ansiedade que outras. Duas disposições de personalidade que consistentemente estão ligadas a reações ansiedade-estado aumentadas são ansiedade-traço elevada e baixa auto-estima (Scanlan, 1986). Uma terceira disposição de ansiedade importante para os interessados em praticar exercícios é a ansiedade física social.

ANSIEDADE-TRAÇO

Conforme já discutido, a ansiedade-traço é um fator de personalidade que predispõe uma pessoa a encarar a competição e a avaliação social como mais ou menos ameaçadoras. Uma pessoa com elevada ansiedade-traço considera uma competição mais ameaçadora e geradora de ansiedade do que outra com ansiedade-traço mais baixa.

- Em atletas, ansiedade-traço elevada e baixa auto-estima estão relacionadas a níveis mais altos de ansiedade-estado.

AUTO-ESTIMA

A auto-estima também está relacionada a percepções de ameaça e a mudanças correspondentes na ansiedade-estado. Os atletas com baixa auto-estima, por exemplo, têm menos confiança e experimentam mais ansiedade-estado do que os atletas com auto-estima alta. As estratégias para aumentar a autoconfiança são meios importantes de reduzir o grau de ansiedade-estado que os indivíduos experimentam.

ANSIEDADE FÍSICA SOCIAL

Ansiedade física social é uma predisposição de personalidade definida como “o grau de ansiedade de uma pessoa quando outros observam seus atributos físicos” (Hart, Leary e Rejeski, 1989). Ela reflete a tendência de uma pessoa a ficar nervosa ou apreensiva quando seu corpo é avaliado (Eklund, Kelley e Wilson, 1997). Pessoas com



Para ouvir Robert Eklund, Ph.D., professor da Florida State University, falar sobre ansiedade física social, acesse o guia de estudo *online* (em inglês). Para ajudá-lo a identificar possíveis fontes de estresse que podem ser encontradas em sua carreira na ciência do esporte e do exercício, complete e Atividade 4.2.

[www.HumanKinetics.com/
FoundationsOfSportAndExercisePsychology](http://www.HumanKinetics.com/FoundationsOfSportAndExercisePsychology)

alta ansiedade física social relatam sentir mais estresse durante avaliações de condicionamento e ter mais pensamentos negativos em relação ao seu corpo. Esses indivíduos provavelmente evitam academias de ginástica porque temem saber como os outros avaliarão seu físico. Se você puder reduzir a sua ansiedade física permitindo que façam os exercícios com bermudas e camisetas mais discretas, em vez de roupas colantes, poderá aumentar a participação dessa pessoas nas atividades físicas (Crawford e Eklund, 1994).

RELACIONANDO ATIVAÇÃO E ANSIEDADE COM DESEMPENHO

Uma das relações mais instigantes que os psicólogos do esporte e do exercício estudam é o modo como a ativação e a ansiedade afetam o desempenho positiva ou negativamente. A maioria de nós logo reconhece quando o nervosismo nos faz sentir vulneráveis e fora de controle. Mas como exatamente a ativação fisiológica e psicológica ajuda uma pessoa e prejudica outra? Como pode acontecer que, mesmo em nosso

próprio desempenho em uma única tarde, possamos observar flutuações nos níveis de ansiedade e em seus efeitos?

Os psicólogos do esporte têm estudado a relação entre ansiedade e desempenho há décadas. Eles não chegaram a conclusões definitivas, mas esclareceram aspectos do processo que têm várias implicações para ajudar as pessoas a reagirem e a terem melhor desempenho – em vez de se deixarem abater e atuarem mal. Há mais ou menos 50 anos, os pesquisadores se concentravam na teoria da ativação, que foi mais tarde usada, nas décadas de 1960 e 1970, para explicar a facilitação social. No último quarto de século, os psicólogos consideraram a teoria do U invertido mais convincente e, mais recentemente, propuseram algumas variações e hipóteses mais modernas, incluindo o conceito de zonas de funcionamento ideal, o fenômeno da catástrofe e a teoria da inversão e a visão da direção e intensidade da ansiedade. Discutiremos cada uma delas resumidamente.

TEORIA DA ATIVAÇÃO

No início, os psicólogos entendiam o relacionamento entre ativação e desempenho como direto e linear (Spence e Spence, 1966). De acordo com essa visão, chamada de



A teoria da facilitação social afirma que a presença de uma platéia pode ter um efeito positivo ou negativo sobre o desempenho, dependendo de a tarefa ser fácil ou difícil para o executante.

teoria da ativação, à medida que a ativação ou a ansiedade-estado de um indivíduo aumenta, também aumenta seu desempenho: quanto mais alerta um atleta ficar, por exemplo, melhor ele atuará. Naturalmente, a maioria dos atletas é capaz de lembrar de situações nas quais eles ficaram eufóricos ou ansiosos demais e então tiveram um desempenho muito mais baixo. A teoria da ativação tem pouco apoio hoje em dia (Martens, Vealey e Burton, 1990).

Você deve se lembrar da teoria da facilitação social (o exemplo de uma teoria que usamos no Cap. 1). Zajonc (1965) havia observado um padrão na forma aparentemente aleatória com que as pessoas, às vezes, têm melhor desempenho diante de uma platéia e, outras vezes, se saem pior. Ele observou que, quando as pessoas realizavam tarefas que conheciam bem ou que eram simples, ter uma platéia tinha um efeito positivo, ao passo que, quando realizavam tarefas menos familiares ou mais complexas, seu desempenho era sofrível. A teoria da facilitação social de Zajonc afirma que uma platéia cria ativação no executante, o que prejudica o desempenho em tarefas difíceis que ainda não foram aprendidas, mas ajuda no desempenho de tarefas bem conhecidas.

- A teoria da facilitação social prediz que a presença dos outros ajuda o desempenho de habilidades bem aprendidas ou simples e inibe ou diminui o desempenho em tarefas não-aprendidas ou complexas.

Não há necessidade de uma platéia para que ocorra a facilitação social. A teoria refere-se mais amplamente aos efeitos da presença de outros no desempenho, incluindo uma atuação conjunta (duas pessoas atuando ao mesmo tempo) ou a execução de uma tarefa simultaneamente com outros indivíduos. Zajonc (1965) usou a teoria da ativação para demonstrar que a presença de outras pessoas aumenta a ativação do executante, e essa ativação aumentada (instinto) aumenta ou revela a resposta dominante do realizador (a forma mais provável de realizar a habilidade). Quando pessoas executam habilidades bem aprendidas ou simples (p. ex., exercícios abdominais), a resposta dominante é correta (desempenho positivo), e a ativação aumentada facilita o desempenho. Quando elas executam habilidades complexas ou não-aprendidas (p. ex., um golfista novato aprendendo a bater uma bola de golfe), a presença de outras pessoas aumenta a ativação e faz com que a resposta dominante seja mais freqüentemente incorreta (desempenho mais fraco). Portanto, a teoria da facilitação social prevê que uma platéia (ou seja, a “ação conjunta” ou a presença de outras pessoas) inibe o desempenho em tarefas que sejam complexas ou que não tenham sido totalmente aprendidas e aumenta o desempenho em tarefas simples ou que tenham sido bem aprendidas.

Isso implica o desejo de eliminar platéias e avaliações o máximo possível em situações de aprendizagem. Por exemplo, se você estivesse ensinando séries de exercícios de ginástica, não gostaria de expor prematuramente as crianças a uma platéia. É fundamental que os instrutores eliminem ou diminuam a influência da platéia e os efeitos de ações conjuntas em ambientes de aprendizagem para torná-los o mais livres de ativação possível. Entretanto, quando os participantes estiverem realizando tarefas bem aprendidas ou simples, você pode encorajar as pessoas a assistirem.

Embora as teorias da ativação e da facilitação social expliquem o modo como uma platéia pode prejudicar o desempenho quando alguém está aprendendo novas habilidades, elas não explicam tão bem o modo como uma platéia afeta o desempenho de habilidades bem aprendidas. Elas predizem que, à medida que a ativação aumenta, o desempenho aumenta linearmente. Se isso fosse verdadeiro, poderíamos esperar que atletas altamente qualificados consistentemente se destacassem em todas as situações de alta pressão. Contudo, o nervosismo e o nó na garganta ocorrem até mesmo com atletas de elite. Por isso, podemos apenas concluir que, em se tratando de habilidades bem aprendidas, uma platéia pode, às vezes, melhorar o desempenho e, outras vezes, inibi-lo. As teorias apresentadas a seguir lhe permitirão compreender melhor como o aumento dos estados de ativação ou de ansiedade influencia o desempenho em tarefas bem aprendidas. Além disso, “A Vantagem de Jogar em Casa: Mito ou Realidade” discute o que os pesquisadores da psicologia do esporte aprenderam sobre a vantagem de jogar no próprio campo, um tema relacionado tanto aos efeitos da platéia como à relação ansiedade-desempenho.

A HIPÓTESE DO U-INVERTIDO

Insatisfeitos com a teoria, muitos psicólogos do esporte voltaram-se para a **hipótese do U-invertido** para explicar a relação entre estados de ativação e desempenho (Landers e Arent, 2001). Essa teoria sustenta que com baixos níveis de ativação o desempenho fica abaixo do padrão (ver Fig. 4.4); o praticante de exercícios ou atleta não está preparado psicologicamente. À medida que a ativação aumenta, melhora o desempenho até um ponto ideal em que ocorre o desempenho desejado. Entretanto, aumentos adicionais na ativação fazem o desempenho declinar. Assim, essa teoria é representada por um U-invertido que reflete o alto desempenho com o nível ideal de ativação e um desempenho mais baixo com ativações baixas ou muito altas.

A maioria dos atletas e técnicos aceita as noções gerais da hipótese do U-invertido. Afinal, a maior parte das pessoas já experimentou baixa ativação, ativação ideal e

A vantagem de jogar em casa: mito ou realidade

Uma forma de os espectadores influenciarem o desempenho é oferecer apoio e encorajamento ao time da casa. De fato, em muitos esportes, os times lutam durante toda a temporada pelos melhores resultados para que possam ter a vantagem de jogar em casa durante a fase de decisão. Os times realmente vencem mais em casa do que fora de casa?

As pesquisas têm mostrado que os times realmente vencem mais em casa. A vantagem é bastante pequena no futebol americano e no beisebol, mas bem grande no basquetebol e no hóquei. Visto que estes dois últimos esportes são praticados em locais fechados, em comparação com os estádios ao ar livre do beisebol e do futebol americano, é possível que a proximidade dos torcedores com a ação e o nível de ruído que eles geram em estádios fechados aumentem o desempenho dos jogadores. O fluxo contínuo de ação no hóquei e no basquetebol também pode facilitar o envolvimento emocional da multidão, e, assim, desempenhar um papel na motivação e no estímulo aos jogadores. O aumento do nível de envolvimento se reflete no aumento do nível de ruídos e explosões emocionais, tal como as vaias aos árbitros ou aos treinadores adversários.

Apesar das evidências em apoio à vantagem de jogar em casa durante a temporada regular, observações recentes indicaram que essa vantagem pode se perder nos jogos eliminatórios e nas decisões. De fato, o mando de campo pode até mesmo se tornar uma desvantagem. Por exemplo, Baumeister e Steinhilber (1984) verificaram, analisando o Campeonato Profissional de beisebol, jogado de 1924 a 1982, que nos grupos que tinham pelo menos cinco jogos, o time da casa venceu 60% dos dois primeiros jogos, mas apenas 40% dos dois últimos jogos. E nos 26 times que chegaram a uma final e na decisão do sétimo jogo, o time da casa venceu apenas 38% das vezes. Para testar a generalização desses resultados, uma análise semelhante foi conduzida no basquetebol profissional. Os times da casa venceram 70% dos quatro primeiros jogos. Entretanto, durante o quinto e o sexto jogos, a porcentagem de vitória do time da casa foi de 46%, caindo para desanimadores 38% na decisão do sétimo jogo.

Portanto, a "vantagem" de jogar em casa passou a ser uma desvantagem à medida que os jogos se tornavam mais críticos e a pressão aumentava. Foram obtidas estatísticas de jogos para determinar como e por



Embora o conhecimento convencional atribua importância à vantagem de jogar em casa, a pesquisa sobre o tópico é um tanto confusa.

(continua)

(continuação)

que isso ocorria. Tanto no beisebol quanto no basquetebol, o desempenho do time visitante permaneceu razoavelmente constante durante todo o campeonato. Entretanto, o time da casa teve uma diminuição significativa no desempenho à medida que os jogos se tornavam mais críticos, cometendo mais erros no beisebol e menos lances livres no basquetebol. Basicamente, os times da casa ficavam paralisados sob pressão, em vez de se sentirem motivados por seus torcedores. Os pesquisadores argumentam que o apoio dos torcedores pode criar expectativas de sucesso, o que, por sua vez, pode aumentar a inibição nos atletas, fazendo-os pensar demais em vez de simplesmente jogar e atuar de forma automática, o que é uma característica de atletas altamente qualificados.

Entretanto, parece ter havido uma mudança no sucesso dos times da casa no basquetebol nos últimos 10 anos. Especificamente de 1984 a 1994, os times da casa venceram 18 jogos de decisão consecutivos durante o campeonato da NBA. É possível que treinadores e atletas tenham se tornado mais conscientes de seu comportamento sob pressão em jogos decisivos, reduzindo a inibição e deixando a emoção dos torcedores de casa conduzi-los à vitória.

Portanto, qual a conclusão final quando se analisa a pesquisa nesta área em geral? Vantagem ou desvantagem do mando de campo?

- Durante a temporada normal, existe uma clara vantagem do mando de campo tanto para equipes profissionais como amadoras, e isso remonta há quase 100 anos.

- A vantagem de jogar em casa ocorre tanto para esportes de equipe como para esportes individuais e tanto para atletas do sexo masculino como do feminino.

- Entretanto, durante as decisões, há uma suposta desvantagem do mando de campo, mas a evidência que apóia essa suposição é ambígua. Portanto, os principais pesquisadores da dinâmica de grupo, Carron, Hausenblas e Eys (2005) concluíram que ainda não há uma decisão sobre a desvantagem do mando de campo em jogos de campeonato. Eles observaram, entretanto, que pesquisas não-esportivas apóiam a noção de “asfixia de campeonato” como resultado de constrangimento do executante.

- Atletas em jogos decisivos deveriam ter estratégias bem desenvolvidas para lidar com a ansiedade e prevenir efeitos de atenção negativos que interfiram no desempenho, conforme discutido neste capítulo.

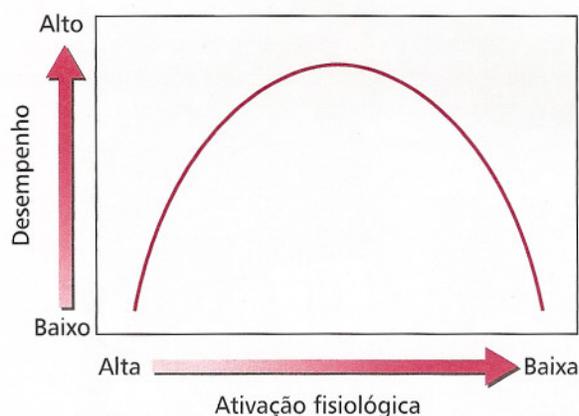


Figura 4.4 O U-invertido da relação ativação-desempenho.

super-ativação. Mas, a despeito da aceitação da hipótese em geral e da evidência recente que apoia suas previsões em tarefas relativamente simples (Arent e Landers, 2003), ela tem sido alvo de críticas (Gould e Udry, 1994; Hardy,

1990). Os críticos questionam, justificadamente, a forma da curva de ativação; se a ativação ideal sempre ocorre no ponto médio do *continuum* de ativação; e a natureza da própria ativação. Basicamente, o U-invertido nos levou o mais longe possível, mas agora precisamos de explicações mais explícitas. Como consequência, os psicólogos do esporte começaram a explorar novas teorias, esperando entender de forma mais específica a relação ativação-desempenho.

ZONAS INDIVIDUALIZADAS DE DESEMPENHO IDEAL

Yuri Hanin, um famoso psicólogo do esporte russo, apresentou uma visão alternativa que ele chama de modelo de **zonas individualizadas de desempenho ideal** (Individualized Zones of Optimal Functioning – IZOF). Hanin (1980, 1986, 1997) verificou que atletas de elite têm uma zona de ansiedade-estado ideal na qual ocorrem seus melhores desempenhos. Fora dessa zona, ocorrem os piores desempenhos.

A visão IZOF de Hanin difere da hipótese do U-invertido em dois pontos importantes. Primeiro, o nível ideal de ansiedade-estado nem sempre ocorre no ponto médio do *continuum*, mas, antes, varia de um indivíduo para outro. Ou seja, alguns atletas têm uma zona de desempenho ideal na extremidade inferior do *continuum*, alguns na porção média, e outros na extremidade superior (ver Fig. 4.5). Segundo, o nível ideal de ansiedade-estado não é um único ponto, mas sua frequência varia dentro de uma zona. Portanto, técnicos e professores devem ajudar os participantes a identificar e atingir sua zona ideal própria, específica, de ansiedade.

O modelo IZOF tem um bom apoio na literatura de pesquisa (Gould e Tuffey, 1996). Além disso, Hanin (1997) ampliou a noção de IZOF para além da ansiedade, demonstrando como as zonas de desempenho ideal usam as diversas emoções, tais como determinação, afabilidade e preguiça. Ele conclui que, para que ocorra o melhor desempenho, os atletas precisam de níveis ideais individualizados não apenas de ansiedade-estado, mas de várias outras emoções. Portanto, uma implicação importante para o treinamento do modelo IZOF é que os técnicos devem ajudar cada atleta a descobrir a receita ideal de emoções necessárias para o melhor desempenho.

- ▶ A zona de desempenho ideal de uma pessoa pode estar na extremidade inferior, no meio ou na extremidade superior do *continuum* de ansiedade-estado.

TEORIA DA ANSIEDADE MULTIDIMENSIONAL

A hipótese IZOF de Hanin não examinou se os componentes da ansiedade-estado (ansiedade somática e cognitiva) afetam o desempenho da mesma maneira. Esses compo-

nentes da ansiedade-estado geralmente parecem influenciar o desempenho de diferentes maneiras: ou seja, a ativação fisiológica (ansiedade-estado somática) e a preocupação (ansiedade-estado cognitiva) afetam diferentemente os participantes. Seu coração acelerado ou descompassado e sua mente reiterando previsões negativas, por exemplo, podem afetá-lo de formas distintas.

A **teoria da ansiedade multidimensional** prediz que a ansiedade-estado cognitiva (preocupação) está negativamente relacionada com desempenho. Ou seja, o aumento da ansiedade-estado cognitiva leva à diminuição no desempenho. Mas essa teoria prevê que a ansiedade-estado somática (que se manifesta fisiologicamente) está relacionada ao desempenho em um U-invertido, em que o aumento da ansiedade facilita o desempenho até um nível ideal, após o qual a ansiedade adicional faz o desempenho declinar. Embora alguns estudos tenham demonstrado que esses dois componentes da ansiedade possam prever diferencialmente o desempenho, as previsões precisas da teoria da ansiedade multidimensional não receberam apoio consistente (Arent e Landers, 2003; Gould, Greenleaf e Krane, 2002; Hardy, Jones e Gould, 1996). Conseqüentemente, a teoria da ansiedade multidimensional tem pouco apoio para suas previsões de desempenho, sendo de pouca utilidade na orientação da prática.

MODELO DA CATÁSTROFE

A teoria de catástrofe de Hardy trata de outra peça do quebra-cabeça. De acordo com seu modelo, o desempenho depende da interação complexa entre ativação e ansiedade cognitiva (1990; 1996). O **modelo da catástrofe** prevê que a ativação fisiológica está relacionada ao desempenho na forma de um U-invertido, mas apenas quando o atleta não está preocupado ou tem uma leve ansiedade-estado cognitiva (ver Fig. 4.6a). Entretanto, se a ansiedade cognitiva for alta (i. e., o atleta estiver preocupado), o aumento na ativa-

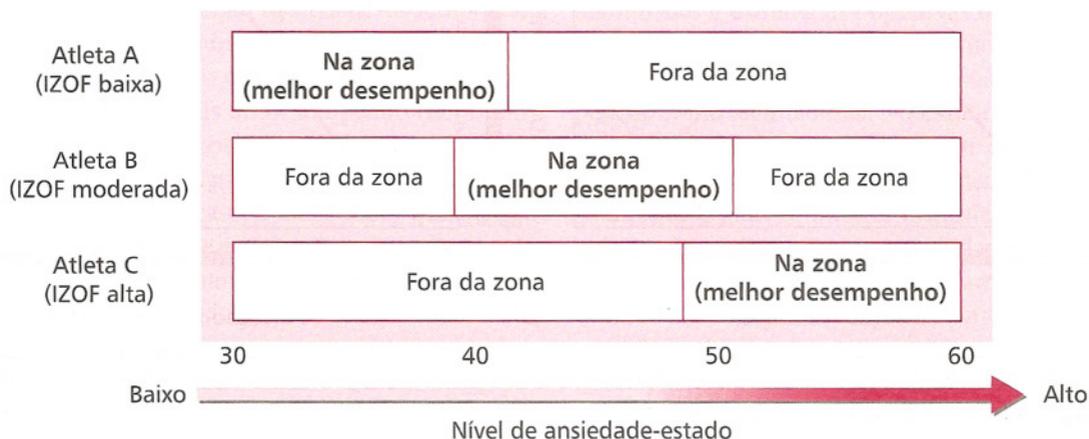


Figura 4.5 Zonas individualizadas de desempenho ideal (IZOF).

ção, em algum ponto, alcançará um tipo de limiar, imediatamente após o ponto de ativação ideal, ocorrendo em seguida um rápido declínio no desempenho – a “catástrofe” (ver Fig. 4.6b). Portanto, a ativação fisiológica (i. e., a ansiedade somática) pode ter efeitos marcadamente diferentes sobre o desempenho, dependendo da intensidade da ansiedade cognitiva que a pessoa estiver experimentando. Além disso, em meio a tantas preocupações, uma vez que a hiperativação e a catástrofe tenham ocorrido, o desempenho deteriora-se significativamente. Isso é diferente do declínio uniforme previsto pela hipótese do U-invertido, e a recuperação leva mais tempo.

O modelo da catástrofe prevê que, com baixa preocupação, os aumentos na ativação ou na ansiedade somática estão relacionados com desempenho na forma de um U-invertido. Com grande preocupação, o aumento da ativação melhora o desempenho até um limiar ideal, além do qual a ativação adicional provoca um declínio “catastrófico”, ou rápido e dramático, no desempenho. Em situações de baixa preocupação, a ativação está relacionada ao desempenho na forma tradicional de um U-invertido. Entretanto, o desempenho global não é tão elevado quanto na situação de alta preocupação.

A Figura 4.6b mostra que, sob condições de alta ansiedade cognitiva, à medida que a ativação fisiológica aumenta, o desempenho também aumenta, até que um nível ideal seja alcançado (marcado como parte *a* na curva). Entretanto, depois daquele ponto, ocorre uma queda catastrófica no desempenho; o atleta cai para um nível de desempenho baixo (marcado como *b* na curva). Uma vez que esteja naquela parte da curva, o atleta precisará diminuir enormemente sua ativação fisiológica antes de poder recuperar o nível de desempenho anterior. O modelo da catástrofe prevê que, após

uma queda catastrófica no desempenho, o atleta deve (a) relaxar por completo fisicamente, (b) reestruturar-se cognitivamente, controlando ou eliminando preocupações e recuperando a confiança e o controle, e (c) reativar-se ou estimular-se de maneira controlada para novamente alcançar o nível ideal de desempenho. Essa não é uma tarefa fácil, sendo muito difícil recuperar-se com rapidez de uma queda catastrófica no desempenho.

Finalmente, a Figura 4.6 mostra que o nível de desempenho absoluto de um atleta é, na realidade, mais alto sob condições de alta ansiedade cognitiva do que sob condições de baixa ansiedade cognitiva. Isso mostra que a ansiedade cognitiva ou preocupação não são necessariamente ruins ou prejudiciais para o desempenho. De fato, esse modelo prevê que você terá um melhor desempenho com alguma preocupação, desde que seu nível de ativação fisiológica não seja excessivo (i. e., um pouco de tensão aumenta o esforço de um atleta e concentra a atenção, dando ao indivíduo uma vantagem sobre os outros competidores). O desempenho deteriora-se apenas sob as condições combinadas de alta preocupação acrescida de alta ativação fisiológica.

Embora haja algum apoio científico para o modelo da catástrofe, é difícil testá-lo (Hardy, 1996; Woodman e Hardy, 2001b). Contudo, pode-se extrair dele uma importante mensagem para a prática, ou seja, que para o desempenho ideal um nível de ativação fisiológica ideal não é suficiente: É necessário também administrar ou controlar a ansiedade-estado cognitiva (preocupação).

TEORIA DA INVERSÃO

A aplicação de Kerr da **teoria da inversão** (1985, 1997) argumenta que a forma como a ativação afeta o desempe-

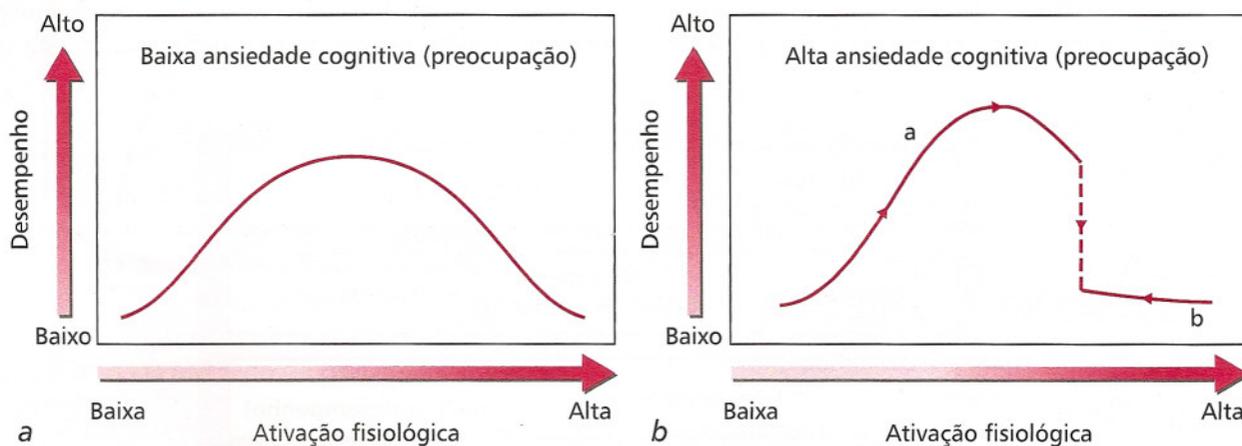


Figura 4.6 Previsões da teoria da catástrofe: (a) relação ativação-desempenho sob ansiedade-estado cognitiva baixa; (b) relação ativação-desempenho sob ansiedade-estado cognitiva alta.

nho depende da interpretação do indivíduo de seu nível de ativação. Joe poderia interpretar a alta ativação como uma excitação agradável, enquanto Jan poderia interpretá-la como uma ansiedade desagradável. Ela poderia ver a baixa ativação como relaxamento, enquanto Joe a considera enfadonha. Os atletas são ensinados a fazer mudanças rápidas – “inversões” – em suas interpretações de ativação. Assim, um atleta pode perceber a ativação como positiva em um minuto e então invertê-la, interpretando-a como negativa no minuto seguinte. Entretanto, a teoria da inversão prevê que, para um melhor desempenho, os atletas devem interpretar suas ativações como uma *excitação agradável* e não como uma ansiedade desagradável.

A contribuição fundamental da teoria da inversão para a nossa compreensão da relação ativação-desempenho é dupla. Primeiro, a teoria da inversão enfatiza que a interpretação da pessoa da ativação, não apenas a quantidade de ativação que ela sente, é significativa; segundo, a teoria afirma que a pessoa pode mudar ou inverter suas interpretações positivas ou negativas da ativação de um momento para outro. Conseqüentemente, ela oferece uma alternativa interessante às teorias anteriores da relação ativação-desempenho. Contudo, é muito cedo para estabelecer quaisquer conclusões sólidas sobre o mérito de suas previsões científicas, pois, até agora, suas previsões foram pouco testadas.

➤ A forma como a pessoa interpreta a ativação pode influenciar o desempenho.

DIREÇÃO E INTENSIDADE DA ANSIEDADE

Durante muitos anos, a maioria dos pesquisadores acreditou que a ansiedade tinha apenas efeitos negativos sobre o desempenho. Entretanto, o psicólogo do esporte inglês Graham Jones e colaboradores (Jones, 1995; Jones, Hanton e Swain, 1994) demonstraram recentemente que a interpretação do indivíduo dos sintomas de ansiedade é importante para entender a relação ansiedade-desempenho. As pessoas podem ver os sintomas de ansiedade tanto como positivos e úteis para o desempenho (facilitadores) como negativos e prejudiciais ao desempenho (debilitantes). De fato, para entender totalmente a relação ansiedade-desempenho, é preciso examinar tanto a intensidade da ansiedade da pessoa (seu grau de ansiedade) quanto sua direção (sua interpretação daquela ansiedade como sendo facilitadora ou debilitante para o desempenho). Jones e colaboradores sustentam, basicamente, que perceber a ansiedade como facilitadora leva a um desempenho superior, enquanto percebê-la como debilitante leva a um desempenho insatisfatório.

Jones (1995) também desenvolveu um modelo de como surge a **ansiedade facilitadora** e a **ansiedade debilitante** (ver Fig. 4.7). Especificamente, algum estressor ocorre no ambiente, tal como correr as finais do campeonato de atletismo. O nível de estresse que uma corredora experimentará depende de fatores individuais, tais como sua ansiedade-traço ou auto-estima. Mais importante, se a ansiedade-estado resultante é percebida como facilitadora ou debilitante depende de quanto controle a atleta percebe. Se a corredora se sente no controle (p. ex., que pode lidar com a ansiedade e que é possível fazer determinado tempo na corrida), então o resultado será uma ansiedade facilitadora. Entretanto, se ela acreditar que não conseguirá correr em um tempo competitivo e que não poderá lidar com a pressão, o resultado é ansiedade debilitante. A **percepção de controle** do atleta com relação a controle e alcance de objetivos é crítica, então, para determinar se a ansiedade-estado será vista como facilitadora ou debilitante.

Os psicólogos do esporte já encontraram algum apoio para essa associação entre a ansiedade percebida e o nível de desempenho. Por exemplo, bons desempenhos nas barras foram associados com a interpretação dos ginastas da ansiedade cognitiva como facilitadora. (Jones, Swain e Hardy, 1993). De modo semelhante, nadadores de elite relataram que consideraram tanto a ansiedade cognitiva como a ansiedade somática mais facilitadoras e menos debilitantes do que os nadadores médios (Jones e Swain, 1992).

Mais impressionante foi uma série de dois estudos realizados por Hanton e Jones (1999a, 1999b). No primeiro estudo, 10 nadadores de elite que mantinham consistentemente interpretações de ansiedade facilitadora nas competições foram entrevistados. Os resultados revelaram que pais, técnicos e nadadores mais experientes desempenhavam todos um papel para ajudar os nadadores a aprender a perceber a ansiedade como facilitadora *versus* debilitante. Os nadadores também desenvolveram habilidades de estabelecimento de metas e visualização que os ajudaram produtivamente a lidar com sua ansiedade. Portanto, eles desenvolveram habilidades e estratégias cognitivas durante um período de tempo prolongado tanto formal como informalmente, e essas habilidades os ajudaram a ver suas ansiedades de competição como facilitadoras. No Estudo 2, três nadadores que consistentemente experimentavam ansiedade debilitante aprenderam habilidades de estabelecimento de metas, visualização e diálogo interior identificadas no Estudo 1, em uma tentativa de mudar suas ansiedades de debilitantes em facilitadoras. Os resultados revelaram que, em 10 competições, todos os três nadadores foram capazes de mudar sua ansiedade debilitante para facilitadora, melhorando seus desempenhos. Portanto, foi demonstrado que **atletas podem ser ensinados a ver a ansiedade como facilitadora!**

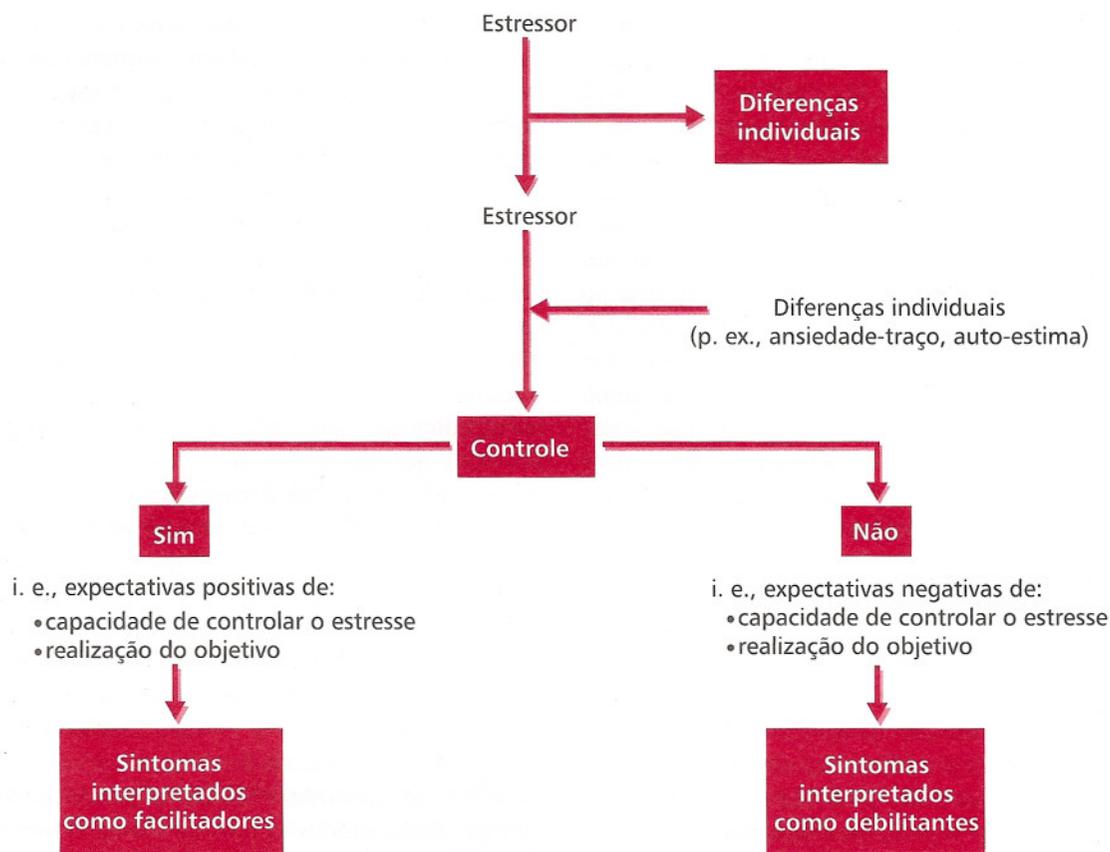


Figura 4.7 Modelo de Jones de ansiedade facilitadora e debilitante.

Adaptada de G. Jones, 1995, "More than just a game: Research developments and issues in competitive anxiety in sport." *British Journal of Psychology* 86: 449-478. Adaptada, com permissão, da British Psychological Society. © The British Psychological Society.

Em resumo, a forma como um atleta interpreta a direção da ansiedade (como facilitadora ou debilitante) tem um efeito significativo sobre a relação ansiedade-desempenho. Os atletas também podem aprender habilidades psicológicas que lhes permitam interpretar suas ansiedades como facilitadoras. Conseqüentemente, os técnicos devem tentar ajudar os atletas a verem a ativação aumentada e a ansiedade como condições de excitação, em vez de medo. Eles também devem fazer todo o possível para ajudar os atletas a desenvolverem percepções de controle pelo aumento da confiança e do treinamento de habilidades psicológicas.

IMPORTÂNCIA DAS CONCEPÇÕES DE ATIVAÇÃO-DESEMPENHO

Certamente, não existem poucas concepções sobre ativação-desempenho – há tantas que é fácil confundir-se. Portanto, vamos resumir o que as concepções recentes nos ensinam

para a prática. As teorias de zonas de desempenho ideal, ansiedade multidimensional, catástrofe, inversão e direção e intensidade oferecem várias diretrizes (Gould e Udry, 1994a; Hardy et al., 1996; Woodman e Hardy, 2001b):

1. Ativação é um fenômeno multifacetado que consiste de excitação fisiológica e da interpretação do atleta dessa excitação (p. ex., estado de ansiedade, confiança, ansiedade facilitadora). Devemos ajudar os participantes a encontrarem a mistura ideal dessas emoções para um melhor desempenho. Além disso, as combinações ideais de emoções relacionadas à ativação são muito individuais e específicas à tarefa. Dois atletas que participam do mesmo evento podem não ter o mesmo nível ideal de ativação, e o nível ideal de ativação de uma pessoa para realizar exercícios nas barras seria bastante diferente do nível de ativação ideal para um levantador de pesos.

2. A ativação e a ansiedade-estado não têm necessariamente um efeito negativo sobre o desempenho. O efei-

to pode ser positivo e facilitador ou negativo e debilitante, dependendo, em grande parte, de como a pessoa interpreta as mudanças. Além disso, a autoconfiança e a percepção aumentada do controle são fundamentais para se considerar a ativação aumentada como positiva (preparação psicológica) em oposição à negativa (derrota psicológica).

3. Há um certo nível ideal de ativação que leva a desempenho máximo, mas os níveis ideais de ativação fisiológica e pensamentos relacionados à ativação (preocupação) não são necessariamente os mesmos!

4. Tanto a teoria da catástrofe quanto a de inversão sugerem que a interação entre os níveis de ativação fisiológica e os pensamentos relacionados à ativação parece mais importante do que os níveis absolutos de cada um. Algumas pessoas atuam melhor com ativação ideal e ansiedade-estado relativamente baixas, enquanto outras conseguem seu melhor desempenho com níveis mais elevados.

5. Um nível ideal de ativação parece estar relacionado a desempenho máximo, mas é questionável que esse nível ocorra no ponto médio do *continuum* de ativação. A ativação excessiva provavelmente não causa declínios lentos e graduais no desempenho, mas, antes, “catástrofes” difíceis de reverter.

6. As estratégias de preparação psicológica devem ser utilizadas com cautela, porque é muito difícil que o atleta se recupere após experimentar um desempenho catastrófico.

7. Os atletas devem ter habilidades de diálogo interior e estabelecimento de metas bem praticadas para lidar com a ansiedade. Eles também devem entender os objetivos de desempenho como verdadeiramente alcançáveis.



Teste seu conhecimento de ativação, estresse e ansiedade completando a Atividade 4.3 no guia de estudo *online* (em inglês).

[www.HumanKinetics.com/
FoundationsOfSportAndExercisePsychology](http://www.HumanKinetics.com/FoundationsOfSportAndExercisePsychology)

POR QUE A ATIVAÇÃO INFLUENCIA O DESEMPENHO

Entender por que a ativação afeta o desempenho pode ajudá-lo a regular a ativação, tanto em si mesmo como nos outros. Por exemplo, se altos níveis de ativação e de ansiedade-estado aumentados levassem Nicole, uma golfista, a sentir tensão muscular intensa, a utilização de técnicas

de relaxamento muscular progressivo poderia reduzir sua ansiedade-estado e melhorar seu desempenho. Entretanto, estratégias de controle do pensamento poderiam funcionar melhor para Shane, outra golfista, que necessita controlar a excessiva ansiedade-estado cognitiva.

Há pelo menos duas explicações para o modo como o aumento da ativação influencia o desempenho esportivo: (a) aumento da tensão muscular, fadiga e dificuldade de coordenação e (b) mudanças nos padrões de atenção, concentração e exploração visual.

TENSÃO MUSCULAR, FADIGA E DIFICULDADES DE COORDENAÇÃO

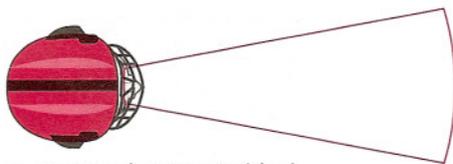
Muitas pessoas que experimentam um estresse intenso relatam sofrimento e dores musculares. Os atletas que experimentam níveis elevados de ansiedade-estado podem dizer “não me sinto bem”, “meu corpo parece não seguir as orientações” ou “estou tenso” em situações críticas. Comentários como esses são naturais: Aumentos na ativação e na ansiedade-estado provocam aumentos na tensão muscular e também podem interferir na coordenação.

Por exemplo, alguns estudantes universitários com alta ansiedade-traço e alguns com ansiedade-traço mais baixa foram rigorosamente observados enquanto arremessavam bolas de tênis em um alvo. Como se poderia esperar, os alunos com ansiedade-traço mais alta experimentavam consideravelmente mais ansiedade-estado do que os indivíduos com ansiedade-traço mais baixa (Weinberg e Hunt, 1976). Além disso, os eletrencefalogramas (EEGs), que monitorizaram a atividade elétrica nos músculos dos estudantes, mostraram que o aumento da ansiedade-estado fazia com que os indivíduos mais ansiosos despendessem mais energia muscular antes, durante e após seus arremessos. Do mesmo modo, em um estudo de escaladores novatos que percorreram uma rota idêntica sob condições de altitude alta *versus* baixa, durante o desempenho da condição de altitude de alta ansiedade, os participantes experimentaram fadiga muscular e aumento da concentração sanguínea de lactato. (Pijpers, Oudejans, Holsheimer e Bakker, 2003). Portanto, esses estudos mostram que, sob condições de alto estresse, o aumento da tensão muscular, a fadiga e as dificuldades de coordenação contribuíram para os desempenhos inferiores de alunos e atletas.

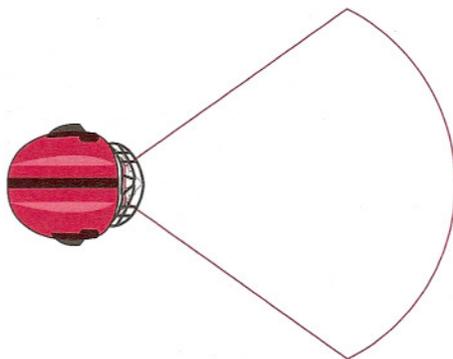
➤ O aumento da ativação e da ansiedade causam aumento da tensão muscular e da fadiga e podem interferir na coordenação.

ALTERAÇÕES DE ATENÇÃO, CONCENTRAÇÃO E EXPLORAÇÃO VISUAL

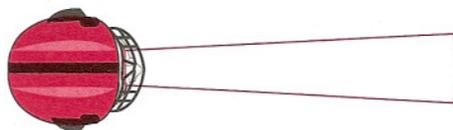
Ativação e ansiedade-estado aumentadas também influenciam o desempenho esportivo por meio de mudança nos padrões de atenção, concentração e exploração visual (Janelle, 2002; Nideffer, 1976a; Williams e Elliott, 1999). Primeiro, o aumento da ativação causa um estreitamento do campo de atenção da pessoa (Landers, Wang e Courtet, 1985). Por exemplo, Joe é goleiro de hóquei no gelo e precisa manter um foco de atenção amplo, mas ideal, enquanto três adversários penetram em sua área. Se ele ficar preocupado com Tim, que está com o disco, e não prestar atenção nos outros jogadores, Tim simplesmente passará o disco para um companheiro dentro da área, com perigo de gol. Sob condições normais, Joe pode manter seu foco de atenção ideal (ver Fig. 4.8a), mas se ele estiver subativado (ver Fig. 4.8b), seu foco de atenção poderá ser muito amplo, focalizando-se em informações tanto relevantes (p. ex., jogadores adversários)



a. Campo de atenção ideal – ativação moderada (ideal)



b. Campo de atenção muito amplo – baixa ativação



c. Campo de atenção muito estreito – alta ativação

Figura 4.8 Estreitamento da atenção sob condições de alta ativação.

quanto irrelevantes (p. ex., os espectadores). Entretanto, quando ele experimenta níveis excessivos de ativação e ansiedade, seu foco de atenção se estreita demais, e ele é incapaz de observar todo o contexto da jogada (ver Fig. 4.8c). Um atleta que passou por graves problemas de ansiedade fez a seguinte observação: “Quando a pressão é muita, é como se eu estivesse olhando através do tubo de um rolo de papel higiênico”. Em termos psicológicos, a ativação aumentada causa um estreitamento do campo de atenção, que influencia negativamente o desempenho em tarefas que requerem um foco externo amplo.

Quando a ativação é grande, a pessoa tende a esquadrinhar o ambiente de jogo menos frequentemente. Por exemplo, Tony é um lutador que experimenta alto nível de ativação e ansiedade. Ele fica tão preocupado em executar um movimento sobre o adversário que não examina visual ou cineticamente a posição corporal total do adversário para outras oportunidades possíveis. Portanto, o desempenho de Tony se deteriora quando ele esquadrinha o ambiente com menos frequência e, portanto, oportunidades potenciais de gol passam despercebidas.

► A ativação e ansiedade-estado estreitam o campo de atenção, diminuem o rastreamento do ambiente e provocam um desvio para o estilo de atenção dominante e para indícios inadequados.

A ativação e a ansiedade-estado também causam mudanças nos níveis de atenção e de concentração porque afetam o estilo de atenção (Nideffer, 1976a). Os atletas devem aprender a alternar sua atenção para indícios adequados à tarefa (ver Cap. 16). Por exemplo, um zagueiro de futebol precisa alternar entre um foco externo amplo, quando observa os jogadores livres no campo, para um foco externo estreito, ao fazer um passe.

Cada indivíduo tem um estilo de atenção dominante. O aumento da ativação pode fazer com que os indivíduos alternem para um estilo de atenção dominante que pode ser inadequado para a habilidade em questão.

A ativação e a ansiedade-estado aumentadas também podem levar o atleta a prestar atenção em estímulos inadequados. Por exemplo, a maioria dos atletas realiza habilidades bem aprendidas melhor quando estão totalmente concentrados na tarefa. Inconscientes de seus níveis de concentração, eles atuam no piloto automático ou em uma “zona de fluência” (ver Cap. 16). Infelizmente, a ansiedade-estado cognitiva excessiva faz com que os indivíduos se focalizem em estímulos inadequados, “preocupando-se com a preocupação” e tornando-se excessivamente constrangidos (Baumeister, 1984). Isso, por sua vez, afeta a concentração ideal. Além disso, Hatzigeorgiadis e Biddle (2001) demonstraram que três tipos de pensamentos es-

tão ligados à interferência cognitiva dos atletas. Ou seja, o aumento da ansiedade pode causar preocupação quanto a desempenho, pensamentos irrelevantes à situação e pensamentos de fuga.

Finalmente, a pesquisa também demonstrou que os indícios visuais são identificados e processados diferentemente quando executados sob tensão. Ao estudar praticantes de caratê, por exemplo, Williams e Elliott (1999) demonstraram que o aumento da ansiedade influencia a atenção por meio de mudanças do padrão de exploração visual. Janelle (2002) também demonstrou que a ansiedade aumentada está associada com alterações nas tendências do olhar e na fixação dos olhos. Usando a teoria da eficiência de processamento, Woodman e Hardy (2001b) afirmaram que o aumento da ansiedade resulta em aumento de esforço, mas que os benefícios do esforço aumentado são freqüentemente excedidos pela capacidade de atenção reduzida (incapacidade de processamento) que resulta do aumento da ansiedade. O que todos esses estudos mostram, portanto, é que a relação entre o aumento da ansiedade e o controle da atenção ou do pensamento é um mecanismo fundamental para explicar a relação ativação-desempenho.

APLICANDO CONHECIMENTO À PRÁTICA PROFISSIONAL

Você pode integrar seu conhecimento de ativação, estresse e ansiedade considerando suas implicações para a prática profissional. Cinco das mais importantes diretrizes são:

1. identificar a combinação ideal de emoções relacionadas à ativação necessárias para o melhor desempenho;
2. identificar como os fatores pessoais e situacionais interagem para influenciar a ativação, a ansiedade e o desempenho;
3. identificar os sinais de ativação e de ansiedade aumentadas em praticantes de esporte e exercícios;
4. adaptar as práticas de treinamento e de instrução aos indivíduos;
5. desenvolver confiança no atleta ou praticante de exercícios para ajudá-lo a controlar o estresse e a ansiedade.

IDENTIFIQUE EMOÇÕES IDEAIS RELACIONADAS À ATIVAÇÃO

Uma das formas mais efetivas de ajudar as pessoas a atingirem o desempenho máximo é aumentar sua consciência de como as emoções relacionadas à ativação podem levar a

desempenhos máximos (ver Cap. 12 para técnicas específicas). Uma vez feito isso, ensinar aos atletas várias estratégias psicológicas (p. ex., usar a mentalização e desenvolver rotinas pré-desempenho) que podem ajudá-los a regular a ativação.

Pense na ativação como uma temperatura emocional e nas habilidades de regulação da ativação como um termostato. O objetivo do atleta é identificar a temperatura emocional ideal para seu melhor desempenho e aprender como “ajustar” seu termostato a essa temperatura, elevando (esquentando) ou baixando (esfriando) sua temperatura emocional.

INTERAÇÃO DE FATORES PESSOAIS E SITUACIONAIS

Assim como acontece com outros comportamentos, você pode entender e prever melhor o estresse e a ansiedade considerando a interação entre fatores pessoais e situacionais (ver Fig. 4.9). Por exemplo, muitas pessoas pressupõem erroneamente que um atleta com uma baixa ansiedade-traço sempre será o melhor, porque alcançará o nível ideal de ansiedade e excitação necessários para a competição. Em contrapartida, pressupõe-se que o atleta com alta ansiedade-traço consistentemente “se trave”. Mas esse não é o caso.

Quando a importância dada ao desempenho não é excessiva e existe alguma certeza com relação ao resultado, pode-se esperar que uma nadadora com alta ansiedade-traço experimente ativação e ansiedade elevadas, porque está predisposta a perceber maior número de situações competitivas como ameaçadoras. Parece provável que ela chegue perto de seu nível ideal de ativação e ansiedade. Ao contrário, uma competidora com baixa ansiedade-traço pode não perceber a situação como muito importante, porque não se sente ameaçada. Portanto, seu nível de ativação e sua ansiedade-estado permanecem baixos, e ela tem dificuldade de atingir um desempenho ideal.

Em uma situação de grande pressão, em que o evento tem considerável importância e o resultado é bastante incerto, essas mesmas nadadoras reagem de maneira bastante diferente. A nadadora com ansiedade-traço mais alta percebe a situação como até mais importante do que realmente é e responde com níveis muito altos de ativação e ansiedade-estado: ela excede seu nível ideal de ansiedade-estado e ativação. A nadadora com uma baixa ansiedade-traço também experimenta ansiedade-estado aumentada, mas, uma vez que ela tende a encarar a competição e a avaliação social como menos ameaçadoras, sua ansiedade-estado e sua ativação provavelmente estarão em uma variação ideal.

A interação de fatores pessoais (tais como auto-estima, ansiedade física social e ansiedade-traço) e fatores situacio-

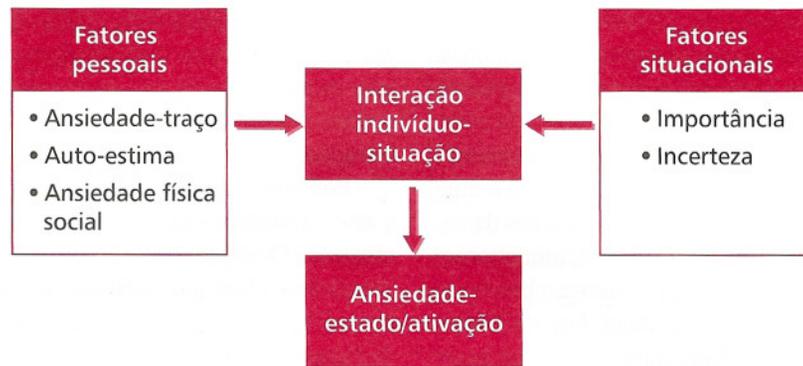


Figura 4.9 Modelo interacional de ansiedade.

nais (como a importância e a incerteza do evento) é melhor prognosticador de ativação, ansiedade-estado e desempenho do que cada um desses fatores isolados.

IDENTIFIQUE OS SINAIS DE ATIVAÇÃO E DE ANSIEDADE-ESTADO

A abordagem interacional tem diversas implicações para ajudar os praticantes de esporte e exercícios a controlarem o estresse. A principal delas é a necessidade de identificar as pessoas que estão experimentando altos níveis de estresse e ansiedade – o que não é fácil. Verificou-se, por exemplo, que os técnicos são maus prognosticadores do nível de ansiedade de seus atletas. Hanson e Gould (1988) verificaram que apenas um entre quatro técnicos de universidades em todo o país detectava com precisão o nível de ansiedade-estado e ansiedade-traço de seus atletas. Aqueles que podiam detectar corretamente os níveis de ansiedade não achavam que isso fosse uma tarefa fácil; ao contrário, eles se esforçavam muito para conhecer seus atletas.

- Para detectar corretamente o nível de ansiedade de um indivíduo, é preciso conhecer os vários sinais e sintomas do estresse e da ansiedade em níveis elevados.

Você pode detectar corretamente os níveis de ansiedade de uma pessoa se estiver familiarizado com os sinais e sintomas do estresse e da ansiedade em níveis elevados:

- Mãos frias, úmidas
- Necessidade de urinar frequentemente
- Sudorese profusa
- Diálogo interior negativo
- Olhar atarido
- Tensão muscular aumentada

- Estômago “embrulhado”
- Indisposição
- Dor de cabeça
- Boca seca
- Doenças constantes
- Dificuldade para dormir
- Incapacidade de concentração
- Frequentemente se sai melhor em situações que não sejam competitivas

Embora nenhum número específico ou padrão de sintomas caracterize alto nível de estresse, as pessoas que experimentam alto nível de ansiedade frequentemente exibem vários desses sinais. O segredo é observar mudanças nessas variáveis entre ambientes estressantes e não-estressantes (p. ex., quando um atleta normalmente positivo se torna negativo).

Uma das melhores maneiras (embora frequentemente desconsideradas) de entender o que as pessoas estão sentindo é perguntar-lhes! Encoraje seus atletas/alunos a falarem livremente sobre seus sentimentos com você. Use a empatia, tentando ver as coisas segundo o ponto de vista deles (i. e., como se sentiria no lugar deles, com o nível de experiência deles). Isso lhe permitirá associar padrões comportamentais específicos com níveis variados de estresse e ansiedade e perceber melhor seus níveis de ansiedade. Além disso, os técnicos podem criar um ambiente de apoio mútuo em que os atletas se sintam confortáveis para falar sobre suas experiências e sentimentos.



Use a Atividade 4.4 no guia de estudo *online* (em inglês) para identificar seus sinais e sintomas de ansiedade aumentada.

[www.HumanKinetics.com/
FoundationsOfSportAndExercisePsychology](http://www.HumanKinetics.com/FoundationsOfSportAndExercisePsychology)

ADAPTAÇÃO DE ESTRATÉGIAS DE TREINAMENTO AOS INDIVÍDUOS

É importante individualizar as práticas de ensino, de exercício e de treinamento. Às vezes, os níveis de ativação e de ansiedade terão que ser reduzidos; outras vezes, mantidos; e, ainda outras vezes, facilitados (ver Cap. 12 para estratégias específicas). O professor ou técnico deve reconhecer quando e em quem a ativação e a ansiedade precisam ser aumentadas, reduzidas ou mantidas.

Por exemplo, se um aluno ou atleta com alta ansiedade-traço e baixa auto-estima precisar atuar em um ambiente altamente avaliativo, o melhor seria que o professor ou técnico não enfatizasse a importância da situação, mas a preparação para a execução da tarefa. Uma conversa animadora, salientando a importância da situação e do bom desempenho, apenas acrescentaria estresse e aumentaria a ativação e a ansiedade para além do nível ideal. Uma pessoa com níveis moderados de ansiedade-traço e de auto-estima pode se sentir melhor se for deixada sozinha nessa situação. A ativação e a ansiedade desse indivíduo provavelmente seriam elevadas, mas não excessivas. Entretanto, um atleta com ansiedade-traço muito baixa e auto-estima alta pode necessitar de uma conversa animadora antes da atuação em um ambiente não-ameaçador a fim de *aumentar* a ativação.

➤ Às vezes, a ativação e a ansiedade-estado necessitarão ser reduzidas; outras vezes, mantidas; e, ainda outras vezes, facilitadas.

Os instrutores que têm alunos ou clientes com alta ansiedade física social devem encorajar essas pessoas a vestirem roupas que cubram seus corpos e podem minimizar a avaliação social dos atributos físicos criando ambientes que impeçam que estranhos observem as atividades. Portanto, o segredo é conhecer as características pessoais do indivíduo, perceber o nível atual de ansiedade-estado e tratá-lo adequadamente.

DESENVOLVA A CONFIANÇA DOS INDIVÍDUOS

Um dos métodos mais efetivos para ajudar as pessoas a controlarem o estresse e a ansiedade é levá-las a desenvolver confiança. Pessoas altamente confiantes, que acreditam em suas capacidades, experimentam menos ansiedade-estado. Além disso, quando experimentam ansiedade, elas tendem a interpretar essa ansiedade aumentada como facilitadora, em vez de debilitante. Duas es-

tratégias importantes para aumentar a confiança são criar um ambiente positivo e infundir uma orientação positiva para erros e derrotas (ver Cap. 14 para outras excelentes estratégias).

Uma fonte importante de estresse é a incerteza, que frequentemente ocorre quando os atletas ou alunos enfrentam ambientes negativos em suas práticas esportivas ou de exercício. Por exemplo, alguns técnicos enfatizam os erros que os jogadores cometem, berrando e gritando durante todo o treinamento. Então, no dia do jogo, esses mesmos técnicos dizem o quanto estão confiantes nas capacidades de seus atletas. Mas, após receber tanto *feedback* negativo no treinamento, os atletas podem não acreditar no que o técnico diz no dia do jogo.

Uma abordagem produtiva para aumentar a confiança é criar um ambiente positivo para a prática esportiva ou de exercício. Ofereça estímulos frequentes e sinceros. Dessa forma, quando os atletas encontrarem ambientes estressantes, eles terão confiança em suas capacidades de satisfazer as demandas de sua situação.

Proporcione uma orientação positiva e produtiva para os erros e até mesmo para as derrotas. Quando os indivíduos cometem erros, eles em geral ficam frustrados e, frequentemente, ainda mais agitados e ansiosos. Isso leva a mudanças improdutivas da atenção e à tensão muscular aumentada, o que prejudica ainda mais o desempenho.

É útil ensinar as pessoas a verem os erros sob uma luz mais produtiva. Assim como o famoso técnico de basquetebol da UCLA, John Wooden, fazia com seus jogadores, bons psicólogos do esporte ensinam seus atletas e alunos a não verem os erros como ruins ou desastrosos, mas como um caminho para o sucesso (Smoll e Smith, 1979). Nenhum atleta fica feliz ao cometer erros, mas ficar aborrecido apenas transforma um simples erro em um erro completo. Antes, tente obter pelo menos um sucesso parcial ficando calmo e aprendendo com o erro: use-o como um bloco construtor para o sucesso. O domínio dessa estratégia reduz a ansiedade, ajudando a promover um ambiente mais produtivo para a aprendizagem e para o desempenho.

Outra forma bastante efetiva de desenvolver a confiança é por meio do treinamento de simulação (Hardy et al., 1996). No treinamento de simulação, os atletas praticam sob pressão e aprendem a responder efetivamente quando se sentem nervosos. O legendário técnico de basquetebol da Carolina do Norte, Dean Smith, encerrava cada treinamento com uma situação de jogo. Por exemplo, ele poderia dizer: “O time de vocês tem a bola e está perdendo por dois pontos, faltando 30 segundos para acabar o jogo”. Ou: “O time de vocês está ganhando por um ponto, restando apenas cinco segundos de jogo, e o outro time tem a bola”. Portanto, ele não apenas ensinava seus

jogadores as melhores estratégias para usar nessas situações de pressão, mas também permitia que eles ganhassem confiança nos momentos cruciais de um jogo. Da mesma forma, a maioria dos times de futebol americano pratica

variações do “treino dos dois minutos” para familiarizar-se com situações de pressão e desenvolver confiança em sua execução de jogadas e estratégias adequadas para cada situação específica.

AUXÍLIO AO APRENDIZADO

RESUMO

1. Discuta a natureza do estresse e da ansiedade (o que são e como são medidos).

Estresse, ativação e ansiedade têm significados distintos. Estresse é um processo. Ele ocorre quando as pessoas percebem um desequilíbrio entre as demandas físicas e psicológicas impostas a elas e sua capacidade de responder. Ativação é a combinação de atividades fisiológicas e psicológicas em uma pessoa, e que varia de um *continuum* de sono profundo a uma intensa excitação. Ansiedade é um estado emocional negativo, com sentimentos de nervosismo, preocupação e apreensão associados com ativação ou excitação do corpo. Ela também tem componentes cognitivos e somáticos e de traço e estado.

2. Identifique as principais fontes de ansiedade e estresse.

Algumas situações produzem mais ansiedade-estado e ativação que outras (p. ex., eventos importantes cujo resultado é incerto). O estresse também é influenciado por disposições de personalidade (p. ex., ansiedade-traço e auto-estima). Indivíduos com alta ansiedade-traço, baixa auto-estima e alta ansiedade física social experimentam níveis mais elevados de ansiedade-estado do que outros.

3. Explique como e por que as emoções ligadas à ativação e à ansiedade afetam o desempenho.

As emoções relacionadas à ativação, tais como as ansiedades-estado cognitiva e somática, estão relacionadas com o desempenho. A ativação e a ansiedade influenciam o desempenho, induzindo mudanças na atenção e na concentração e aumentando a tensão muscular. As zonas individualizadas de desempenho ideal de Hanin, o modelo da catástrofe de Hardy, a interpretação da teoria da inversão de Kerr e a diferença entre a direção e a intensidade da ansiedade de Jones devem orientar a prática. Uma receita ideal de emoções está relacionada ao desempenho máximo e, quando as pessoas estão fora desta variação ideal, o resultado é um mau desempenho. Essa combinação ideal de emoções necessárias para o desempenho máximo não ocorre necessariamente no ponto médio do *continuum* de ativação-ansiedade, e a relação entre ativação e desempenho depende do nível de ansiedade cognitiva (preocupação) que a pessoa demonstra.

4. Compare e diferencie formas de regular ativação, estresse e ansiedade.

Um modelo interacional de motivação deve orientar professores e técnicos em seu empenho para ajudar alunos e atletas a controlarem a ativação e a ansiedade. Criar um ambiente positivo e uma orientação produtiva em relação a erros e derrotas é uma forma efetiva de controlar o estresse. Além disso, as seguintes cinco diretrizes para controle do estresse devem ser seguidas: (a) identificar a combinação ideal de emoções relacionadas à ativação necessária para o melhor desempenho; (b) saber como os fatores pessoais e situacionais interagem para influenciar a ativação, a ansiedade e o desempenho; (c) identificar os sinais de ativação e de ansiedade elevados em praticantes de esporte e de exercícios; (d) adaptar o treinamento e as práticas de instrução aos indivíduos; e (e) desenvolver a confiança nos participantes para ajudá-los a lidar com o aumento do estresse e da ansiedade.

TERMOS-CHAVE

ativação	ansiedade física social
ansiedade	teoria da ativação
ansiedade cognitiva	hipótese do U-invertido
ansiedade somática	zonas individualizadas de desempenho ideal (IZOF)
ansiedade-estado	teoria da ansiedade multidimensional
ansiedade-estado cognitiva	modelo da catástrofe
ansiedade-estado somática	teoria da inversão
ansiedade-traço	ansiedade facilitadora
medidas de auto-relato (escalas de auto-relato)	ansiedade debilitante
estresse	percepção de controle

QUESTÕES DE REVISÃO

1. Diferencie *ativação*, *ansiedade-estado*, *ansiedade-traço*, *ansiedade-estado cognitiva* e *ansiedade-estado somática*.
2. Como se pode medir ativação e ansiedade?
3. Defina estresse e identifique os seus quatro estágios. Por que esses estágios são importantes?
4. Quais as principais fontes situacionais de estresse?
5. Identifique três fontes pessoais de estresse.
6. O que é a teoria da facilitação social? Que implicações essa teoria tem para a prática?
7. Discuta as principais diferenças na forma como a ativação está relacionada ao desempenho, de acordo com as seguintes teorias:
 - Teoria do instinto
 - Hipótese do U-invertido
 - Teoria da ansiedade multidimensional
 - Zona individualizada de desempenho ideal
 - Modelo da catástrofe
 - Teoria da inversão
 - Visão da direção e da intensidade da ansiedade
8. Descreva os principais sinais de ansiedade-estado aumentada em atletas.

QUESTÕES DE PENSAMENTO CRÍTICO

1. Como você pode adaptar estratégias de treinamento para indivíduos que estejam tentando lidar com o estresse e a ansiedade? (Dê um exemplo.)
2. Discuta três implicações para a prática profissional que você tenha deduzido das teorias e dos dados científicos deste capítulo.
3. O capítulo começou com a história de Jason, que precisava rebater em uma situação de pressão. De acordo com o que você aprendeu, o que Jason pode fazer para controlar sua ansiedade e jogar bem? Como você pode ajudá-lo a ver sua ansiedade como facilitadora *versus* debilitante?