

CONTROLE EMOCIONAL

Suzy Fleury

Um dos fundamentos básicos da preparação psicológica refere-se ao controle emocional, portanto, os psicólogos do esporte estudam as causas e efeitos da ansiedade e estresse o ambiente competitivo.

O que é ativação, ansiedade e estresse?

Ativação

- mistura de atividades psicológicas e fisiológicas
- varia de um continuum de sonolência a uma intensa agitação.

Ansiedade

- estado emocional
- varia de um continuum de apatia a sentimentos de nervosismo e preocupação
- Componentes: cognitivos (pensamentos) e somáticos (ativação física)
- Características: ansiedade-traço (personalidade*) e ansiedade-estado (variação de humor)

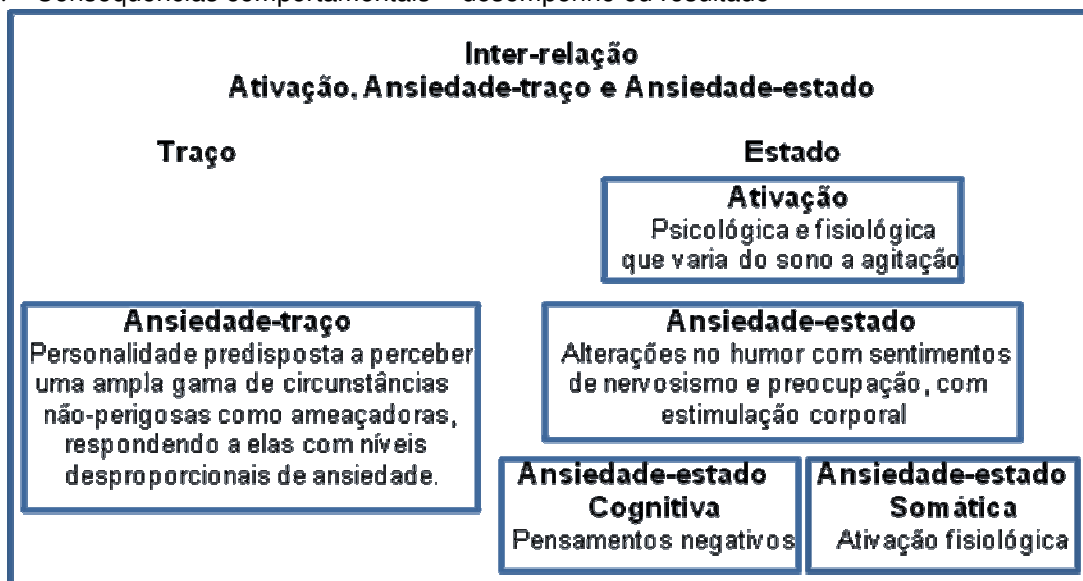
*Predispõe a perceber como ameaçadoras circunstâncias que não são perigosas e de responder a elas com ansiedade-estado desproporcional em intensidade e magnitude. Pessoas com elevado traço de ansiedade geralmente super estimam a ameaça em situações de avaliação e altamente competitivas.

Ex: dois jogadores de futebol com habilidades técnicas e físicas similares podem ser colocados sob idêntica pressão, bater um pênalti ao final do jogo, e, contudo, ter reações de ansiedade-estado inteiramente diferentes devido às suas personalidades (níveis de ansiedade-traço).

Pitu, mais tranquilo (baixa ansiedade-traço) e não considera bater um pênalti excessivamente ameaçador. Portanto ele não experimenta uma ansiedade-estado mais intensa do que o esperado na situação. Chupeta, entretanto, tem elevada ansiedade-traço e, conseqüentemente, considera a chance de bater o pênalti como muito ameaçadora (“e se eu errar?”, “será que vou fazer como o Baggio?”). Pensando assim, ele experimenta uma terrível ansiedade-estado, bastante disfuncional para o momento da competição.

Estresse

- desequilíbrio entre a demanda (psicológica ou física) e a capacidade de resposta
- Caracteriza-se por 4 estágios:
 1. Demanda ambiental (psi ou física)
 2. Percepção da demanda ambiental (“ameaça” psi ou física)
 3. Resposta ao estresse (psi ou físicas – ativação, ansiedade-estado (cognitiva ou somática), tensão muscular, alterações de atenção/concentração)
 4. Conseqüências comportamentais - desempenho ou resultado



Como medir o nível de ativação?

Observar mudanças nos sinais fisiológicos – batimentos cardíaco e respiração

Medidas de auto-relato – escalas numéricas que variam de alto a baixo.

ACADEMIA EMOCIONAL com SUZY FLEURY

Rua Apinagés, 1.100 – Cj.105 – VI.Pompéia – S.Paulo – CEP 05017-000

Fone (11) 3873.1547 - Fax (11) 3873.1573 - Cel (11) 8383.1035

www.suzyfleury.com.br

sf@suzyfleury.com.br

Escalas mais usadas:

- Inventário de Ansiedade-estado Competitiva-2 (CSAI-2*)
- Teste de Ansiedade-traço em Competições Esportivas (SCAT)
- Perfil de Estados de Humor (POMS)

Aqueles que obtêm escores altos nas medidas de ansiedade-traço também experimentam mais ansiedade-estado em situações de avaliação e altamente competitivas. Entretanto, essa relação pode ser alterada quando se aprende as habilidades de controle para reduzir a ansiedade, portanto, conhecer o nível de ansiedade-traço é geralmente útil para prever como ela tenderá a agir numa competição, em relação à avaliação e condições ameaçadoras.

Fontes de ansiedade e estresse

Há literalmente milhares de fontes específicas de estresse que podem ser tanto fontes situacionais como fontes de personalidade.

Acontecimentos importantes como mudança de emprego ou morte de ente querido, bem como aborrecimentos cotidianos como engarrafamento ou quando o computador trava e se perde tudo, podem causar estresse e afetar a saúde mental e física.

Com atletas, os estressores incluem:

- Preocupação com o desempenho
- Custos financeiros
- Tempo necessário para treinamentos
- inseguranças em relação aos relacionamentos (técnicos, torcida e imprensa)
- Experiências traumáticas fora do esporte (morte de entes queridos)
- Lesões (medo, dúvidas e sonhos destruídos)

Fontes situacionais de estresse

- Importância do evento
- Incerteza dos resultados
- Fontes pessoais - disposições de personalidade=ansiedade-traço elevada+baixa auto-estima

A ansiedade-traço é um fator de personalidade que predispõe uma pessoa a encarar a competição e a avaliação social como mais ou menos ameaçadora. Uma pessoa com elevada ansiedade-traço considera uma competição mais ameaçadora e geradora de ansiedade que uma pessoa com ansiedade-traço mais baixa.

Atletas com baixa auto-estima têm menos confiança e experiência e mais estados de ansiedade que atletas com mais auto-estima. Portanto, estratégias para aumentar a autoconfiança são meios importantes de reduzir a frequência de ansiedade-estado que experimentam

- Fontes de ansiedade física social – predisposição de personalidade definida como: o grau de ansiedade de uma pessoa quando outros observam seus atributos físicos ou tendência a ficar nervosa e apreensiva quando seu corpo é avaliado.

Como o nível de ativação, ansiedade e estresse afetam o desempenho?

A maioria de nós reconhece facilmente quando nos sentimos vulneráveis e fora de controle.

Psicólogos do esporte vêm estudando esse tema há décadas, portanto, temos:

- Hipótese do U-invertido na relação ativação-desempenho – significa que existe um nível ideal ou ótimo de ativação para cada atleta, que se encontra entre a baixa e super-ativação.



A ansiedade cognitiva não é necessariamente ruim ou prejudicial ao desempenho. Você terá melhor desempenho com alguma ansiedade desde que seu nível de ativação fisiológica não seja excessivo (um pouco de tensão aumenta o esforço de um atleta e concentra a atenção, propiciando uma vantagem competitiva. O desempenho deteriora-se apenas sob as condições combinadas de preocupação mais ativação fisiológica excessivas.

Para o desempenho ótimo, um nível ideal de ativação fisiológica ideal não é suficiente, é necessário também controlar a ansiedade-estado cognitiva (preocupação)

Por que a ativação influencia no desempenho?

Duas explicações:

- Porque gera tensão muscular intensa e dificuldades de coordenação
- Porque altera os níveis de atenção e concentração

O que fazer para alcançar o nível ótimo de ativação?

1. Identificar emoções relacionadas à ativação ideal – identificar a temperatura emocional ideal e aprender como “ajustar” seu termostato a essa temperatura – elevando ou baixando.
2. Reconhecer a interação entre fatores pessoais (ansiedade-traço, auto-estima e ansiedade física social) e situacionais (importância do evento e incerteza do resultado);
3. Reconhecer sinais de ativação e ansiedade aumentadas

-Mãos frias e úmidas

-Necessidade de urinar freqüentemente

-Diálogo interno negativo

-Tensão muscular aumentada

-Indisposição

-Dor de cabeça

-Dificuldade para dormir

-Incapacidade de concentrar-se

-Se sai melhor em situações não competitivas (treinos)

O segredo é observar mudanças entre ambientes estressantes e não estressantes.

4. Adaptar estratégias de treinamento aos atletas – as vezes, a ativação e a ansiedade-estado necessitarão ser reduzidas, outras vezes, mantidas, e ainda outras vezes, facilitadas;
5. Desenvolver a confiança do atleta – é uma das melhores práticas para se controlar a ansiedade. Pessoas que acreditam em suas capacidades experimentam ansiedade e interpretam como facilitadora em vez de limitadora.

Duas estratégias importantes para aumentar a confiança:

a) Criar ambiente positivo

b) Gerar orientação positiva para erros e derrotas

Uma fonte de estresse é a incerteza que geralmente ocorrem de ambientes negativos, onde se enfatiza muito os erros nos treinamentos e competições. Portanto, oferecer uma orientação positivo sobre os erros e para as derrotas, poderá ser um facilitador de autoconfiança no caminho do sucesso.

Outro recurso para desenvolver a confiança é por meio do treinamento da simulação, ou seja, praticar sob pressão e aprendendo a responder quando se sentem nervosos.

✓ **BIBLIOGRAFIA**

- Entrenamiento psicológico em el deporte - I. Balaguer, Valencia, Albatros Educación, 1994;
- Fortaleza mental em el deporte: Cómo alcanzar la excelência atlética - E.J. Loehr, Buenos Aires, Ed. Planeta Argentina, 1990;
- **Fundamentos da psicologia do esporte** - Weineberg e D. Gould - Artmed, 2001;
- Psicologia do esporte - D. Samulsky, Barueri/São Paulo, Ed. Manole, 2002.

✓ **SUZY FLEURY**



COACH E PALESTRANTE

- ✓ Psicóloga (UNIP- CRP 06/24888-4)
- ✓ Especializada em Terapia Cognitiva (ITC - CFP 013/07)
- ✓ Mestre em Psicologia do Esporte (Universidade Autônoma de Madri e Comitê Olímpico Espanhol - Reg.27472)
- ✓ Pós graduada em Marketing (ESPM - Jul 1989)
- ✓ Coach com certificação internacional (SBC e LAMBENT - ICC 4289)
- ✓ Integrou a Seleção Brasileira de Futebol e diversos clubes
- ✓ Fundadora da Academia Emocional
- ✓ Autora do livro Competência Emocional - Ed. Gente

CLIENTES DO ESPORTE: Seleção Brasileira de Futebol, Corinthians, Palmeiras, Santos, São Paulo, Atlético-PR, Goiás. Também trabalhou com jogadores como Ronaldo (fenômeno), Ronaldinho Gaúcho, Gilberto Silva, Roberto Carlos, Raí, Cafú, etc. e, com os técnicos Vanderlei Luxemburgo, Geninho, Levir Culpi, Nelsinho Batista, Osvaldo de Oliveira, Zetti, Estevam Soares, Cuca, etc.

CLIENTES EMPRESARIAIS: Abril, Adidas/Portugal, Alcoa, Algar, Aventis, Bayer, Banco do Brasil, BNDES, Bayer, Boticário, Caixa Econômica, Camargo Correa, Chroma Engenharia, Credicard, Duratex, DuPont, Epson/Portugal, Farmais, Ford, Fundação Dom Cabral, GM, IBM, Itaipu, Itau, J&J, Michelin, Nestlé, Nissan/Portugal, OESP, Pão de Açúcar, Petrobras, Philips, Prosegur/Portugal, Remax/Portugal, Renault/Portugal, Roche, Rodobens, Sebrae, Siemens/Portugal, SAP, SulAmérica, Telefônica, 3M/Portugal, 20th Century Fox, TV Globo, Unilever, VW, WalMart, Xerox e muitas outras.