



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KOWALSKI, Caroline Lampe. O importante não é competir! Contribuições da psicologia do esporte diante das pressões que enfrentam os atletas – quando o importante é vencer. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

1

O IMPORTANTE NÃO É COMPETIR! CONTRIBUIÇÕES DA PSICOLOGIA DO ESPORTE DIANTE DAS PRESSÕES QUE ENFRENTAM OS ATLETAS – QUANDO O IMPORTANTE É VENCER

Caroline Lampe Kowalski

RESUMO

O atleta trabalha seu corpo para aumentar seu rendimento e resultar em vitórias competitivas. Porém, esse corpo possui limitações e sofre pressões, expressadas por tensões, ansiedades, estresse. A confiança, o prazer no processo e a criatividade podem estar mais presentes através da psicologia do esporte.

Palavras-chave: Atleta. Corpo. Pressões. Psicologia do esporte.

.....

O dia-a-dia de um atleta profissional compreende uma rotina de treinamentos físicos que exige muita disciplina e dedicação. É necessário enfrentar dores musculares, riscos, derrotas, lesões. O corpo é trabalhado para atingir sua máxima potência, porém é preciso respeitar suas limitações. O psicólogo esportivo trabalha com o atleta tais limitações e suas capacidades de enfrentá-las; considerando que esse corpo é tanto físico quanto emocional.

Diante de um trabalho que exige vitórias, o atleta encara pressões vindas de si mesmo e seu clube, time, comissão técnica, patrocinadores, familiares. Trabalhar o rendimento esportivo do atleta não é apenas uma questão motivacional, envolve também saber lidar diante das tensões, ansiedades, estresse.

Segundo Lowen (1984), mudanças na maneira de pensar - seus sentimentos e comportamentos – proporcionam mudanças também no funcionamento do corpo. As funções de respiração e movimentos “encontram-se perturbadas em toda pessoa por conflitos emocionais através de tensões musculares que são o lado físico dos conflitos psicológicos.” (LOWEN, 1984, p. 30). As tensões devem ser liberadas para que os conflitos possam ser resolvidos.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KOWALSKI, Caroline Lampe. O importante não é competir! Contribuições da psicologia do esporte diante das pressões que enfrentam os atletas – quando o importante é vencer. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

2

Weinberg e Gould (2008, p. 96) definem a ansiedade como um estado emocional negativo que possui componentes cognitivos - como preocupação, apreensão - e somáticos – grau de ativação do corpo; sendo que a ativação “é uma excitação fisiológica e psicológica geral, variando em um *continuum* de sono profundo à intensa excitação.” Os autores diferenciam a ansiedade-estado da ansiedade-traço, o primeiro termo diz respeito a um estado temporário de apreensão e tensão percebido pela consciência e associado com a ativação do sistema nervoso autônomo; o segundo trata de uma parte da personalidade, adquirida, que predispõe o indivíduo a perceber como ameaçadoras situações que não são realmente. Quando há aumentos na ativação e na ansiedade-estado, a tensão muscular aumenta e pode interferir na coordenação.

O estresse, assim como as tensões e ansiedades, também resulta de reações psíquicas e somáticas diante de situações.

O treinamento desportivo provoca um estado de estresse positivo no organismo que resulta em desempenho, pois há um desequilíbrio contínuo e adequado da homeostase. Quando a capacidade de respostas do atleta são incompatíveis com as cargas impostas, há alterações fisiológicas, bioquímicas e psicológicas que resultam em estresse negativo, como ocorre na síndrome do *overtraining* (FREITAS; MIRANDA; BARA FILHO, 2009).

Weinberg e Gold (2008, p. 98) caracterizam o estresse como “um processo, uma sequência de eventos que levará a determinado fim”, e cita McGrath (1970) que definiu estresse como “um desequilíbrio substancial dentre demanda (física e/ou psicológica) e capacidade de resposta, sob condições em que a falha em satisfazer aquela demanda tem importantes conseqüências”.

Segundo Selye, (1936, *apud* MELLO FILHO, 1979, p.51), as respostas adaptativas frente a situações ameaçadoras compõem a síndrome geral de adaptação, com três fases: alarme, resistência e esgotamento. Na reação de alarme, há uma descarga adrenérgica para reações de fuga e ataque. Com a manutenção dos agentes estressores, o organismo tende a esgotar suas defesas.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KOWALSKI, Caroline Lampe. O importante não é competir! Contribuições da psicologia do esporte diante das pressões que enfrentam os atletas – quando o importante é vencer. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

3

Santos e Shigunov (2000, p.79) cita Bonamin (1994) e coloca que o organismo utiliza-se de mecanismos de defesa para combater o estresse – liberação das betaendorfinas que neutralizam a adrenalina produzida por um fator estressante – mas que, quando o estressor persiste, a química cerebral é profundamente alterada.

É possível utilizar técnicas de controle do estresse, como o relaxamento muscular. Segundo Cunha e Caromano (2003, p.5), “a resposta ao relaxamento é supostamente uma resposta hipotalâmica integrada, que resulta em uma diminuição generalizada da atividade do sistema nervoso simpático e aumento da atividade parasimpática”, e, citando Lipp (1990), são diminuídas a atividade adrenérgica, a excitação neuromuscular e a hiperatividade cognitiva.

Assim, o enfrentamento das situações estressoras depende muito da capacidade de resposta do organismo e de sua avaliação cognitiva.

Weinberg e Gould (2008, p. 101, *apud* Dunn e Syrotuik, 2003; Noblet e Gifford, 2002; Scanlan, Stein e Ravizza, 1991; Woodmann e Hardy, 2001 a) apontam:

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 negativo dos técnicos; e relacionamentos ou experiências traumáticas fora do esporte, tal como a morte de um membro da família ou relacionamentos interpessoais negativos.

O desenvolvimento da confiança compõe um dos métodos mais efetivos de controle do estresse e da ansiedade; dessa maneira, a ansiedade tende a ser interpretada como um fator facilitador e não mais como debilitante. Para aumentar a confiança nos atletas, há estratégias como: criar um ambiente positivo, por exemplo, com estímulos positivos e sinceros de técnicos e colegas; estabelecer uma orientação positiva pra erros e derrotas, pelo aprendizado com os erros; e, realizar um treinamento de simulação, através de treinos sob pressão para se aprender a responder com efetividade mesmo sentindo-se nervosos (WEINBERG e GOULD, 2008).



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KOWALSKI, Caroline Lampe. O importante não é competir! Contribuições da psicologia do esporte diante das pressões que enfrentam os atletas – quando o importante é vencer. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

4

Assim, os erros e as pressões que um atleta vivencia podem tanto ser prejudiciais quando impulsionar seu enfrentamento.

Lynch (2008) proporciona uma outra visão sobre a questão pois considera que as dificuldades não devem ser aumentadas, mas sim eliminadas ou minimizadas através de estratégias táticas. O autor considera as resistências e conflitos contrários ao curso natural, deve-se encontrar o movimento fluido e menos esforço irá oferecer mais resultado.

Outro aspecto essencial diante da pressão em vencer é ter um senso de propósito e visão (individual ou grupal) que considera atentar-se para o processo e não o resultado. “O foco nos resultados cria ansiedade, stress e uma enorme quantidade de tensão. O foco no processo permite que você relaxe e sinta-se confiante no que pode fazer.” (LYNCH, 2008, p. 43).

Assim, vencer não é mais o único propósito de um atleta ou equipe. Toda uma carga de preocupação, estresse, tensão pode ser dissolvida em um plano que inclui sua personalidade e capacidade de superação. Cada etapa vencida em treinamentos e competições faz parte de uma vitória interior.

Quando o próprio processo é gratificante e você supera o momento, a experiência é sempre de vitória; os resultados externos são efêmeros, enquanto as vitórias internas permanecem por toda a vida.(...) Finalmente, é importante saber que, ao se preparar para uma competição, é não só conveniente mas também saudável visualizar a vitória (contra o relógio, o adversário ou um determinado lugar na linha de chegada), mas não à custa de deixar de observar o andamento do processo (LYNCH, 2008, p.46-47).

Não apenas o *pódium* proporciona prazer, mas também o fato de participar de seu trajeto. A busca de satisfação tem seu significado durante a experiência; e, o sucesso é uma consequência dos processos prazerosos (LYNCH, 2008).

Estar em contato com experiências prazerosas proporciona também o desenvolvimento de respostas criativas. Características tão naturais quando crianças, mas que se perdem ou se escondem no corpo ao longo da vida.

Lowen (1984, p. 93) coloca que “toda forma de auto-expressão possui elementos criativos, acarretando prazer e satisfação”. As tensões limitam a auto-expressão, que é a manifestação da existência individual. A abordagem



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KOWALSKI, Caroline Lampe. O importante não é competir! Contribuições da psicologia do esporte diante das pressões que enfrentam os atletas – quando o importante é vencer. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

5

corporal também considera essencial a autoconfiança: quando falta, os movimentos hesitam e causam sensações de desajustamento e rejeição, e, quando se tem, os movimentos são adequados e harmoniosos, “resultado da consciência de que podemos nos expressar total e livremente.” (LOWEN, 1984, p. 47).

Dessa maneira, o atleta treina, compete, vence através de um corpo presente em sua totalidade, físico e mental integrados. Ele participa, vibra, torce pelo desenvolvimento do melhor de si, não como obrigação, mas como parte de sua história.

Olhar para o atleta é considerar seu percurso de trabalho e suas expressões corporais. É possível o diálogo entre psicologia do esporte e psicologia corporal e ambas crescerem com suas contribuições.

REFERÊNCIAS

CUNHA, M. G.; CAROMANO, F. A. **Efeitos fisiológicos da imersão e sua relação com a privação sensorial e o relaxamento em hidroterapia**. São Paulo: Revista terapia ocupacional da Universidade de São Paulo, v. 14, n°2, ago. 2003. Disponível em: <http://www.poolterapia.com.br/hidrot/arti/h_arti08ps_relax.pdf> Acesso em: 15/05/2011

FREITAS, D. S.; MIRANDA, R.; BARA FILHO, M. **Marcadores psicológico, fisiológico e bioquímico para determinação dos efeitos da carga de treino e do overtraining**. Florianópolis: Revista brasileira de cineantropometria e desempenho humano, v.11, n° 4, 2009. Disponível em: <<http://www.rbcdh.ufsc.br/MostraEdicao.do;jsessionid=9F57EBFA1F0C08562700C8660B338188?edicao=42>> Acesso em: 15/05/2011.

LYNCH, J. **A arte da guerra nos esportes e na vida: lições de Sun-Tzu e da sabedoria taoísta sobre liderança, estratégia, como ser um campeão**. São Paulo: Pensamento, 2008.

LOWEN, A. **Prazer: uma abordagem criativa da vida**. São Paulo: Summus, 1984.

MELLO FILHO, J. de. **Concepção psicossomática: visão atual**. Rio de Janeiro: Tempo Brasileiro, 1979.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

KOWALSKI, Caroline Lampe. O importante não é competir! Contribuições da psicologia do esporte diante das pressões que enfrentam os atletas – quando o importante é vencer. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

6

SANTOS, G. dos S.; SHIGUNOV, V. **Suporte psicológico ao atleta: uma necessidade “teórica” que precisa ser aplicada**. Florianópolis: Revista Treinamento Desportivo, v. 5, n°2, 2000. Disponível em: <http://www.cbtm.org.br/scripts/arquivos/Santos_Shigunov_Artigo.pdf> Acesso em: 15/05/2011

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

.....

AUTORA

Caroline Lampe Kowalski/PR – CRP-08/12053 – Psicóloga, formada pela UFPR, especialista em Psicologia clínica – abordagem em Psicologia Analítica (Universidade Tuiuti do Paraná), cursando especialização em Fisiologia do exercício (UFPR).

E-mail: carolinepsico@hotmail.com

