

CONSIDERAÇÕES SOBRE ANSIEDADE NOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E ESPORTE

*Prof.a MS Eliane Jany Barbanti**

RESUMO

A ansiedade está associada ao surgimento de uma forma negativa de avaliação cognitiva caracterizada por preocupação, falta de confiança em si mesmo, e apreensão. Há uma distinção comum na literatura entre o traço e as medidas de ansiedade estado, que serão definidas neste contexto. A prática de exercícios físicos pode produzir uma redução da ansiedade de modo semelhante a outras técnicas de tratamento como a terapia e medicamentos. De um modo geral e abrangente, as meta-análise apontam um efeito positivo do exercício na ansiedade. Exercício físico e um bom preparo físico estão relacionados com a redução da ansiedade. Dentre os temas mais estudados na Psicologia do Esporte está a ansiedade e performance:- no esporte, causas e sintomas, percepção da competição, ansiedade traço em competição, no desempenho, a importância da atenção e dos estilos perceptivos nas várias modalidades desportivas. A ansiedade no esporte tem interferência dependendo do treinamento: na idade, habilidade (perícia), histórico de vitórias anteriores. Outro diferencial determinado pelo esporte está na ansiedade que favorece ao desempenho e a adaptação, ela o faz somente até certo ponto, até que o organismo atinja um máximo de eficiência. Assuntos esses que serão abordados na sequência. Confira estes tópicos que fazem uma abordagem sobre estes temas a seguir.

Palavras chave: ansiedade, ansiedade nos exercícios e contexto esportivo

**Coordenadora do NUPSEA- Núcleo de psicologia do esporte e atividade física do Centro de práticas esportivas da USP- CEPEUSP CEPEUSP- NUPSEA*

ABSTRACT

Anxiety is associated with the emergence of a negative form of cognitive assessment characterized by worry, lack of confidence in himself, and apprehension. There is a common distinction in literature between the trait and state anxiety measures, which will be defined in this context. The physical exercise may lead to reduced anxiety in a similar way to other forms of treatment such as therapy and medication. In general, comprehensive meta-analysis shows a positive effect of exercise on anxiety. Exercise and a good physical fitness are related to the reduction of anxiety. Among the most studied issues in Sport Psychology is the anxiety and performance: - in sports, causes and symptoms, perception of competition, trait anxiety in competition in performance, the importance of attention and perceptual styles in the various sports. Anxiety in sport has interference depending on the training, age, ability (skill), history of previous victories. Another difference is determined by the sport that favors the performance anxiety and adaptation; it does so only to a certain point, until the body reaches a maximum efficiency. Issues to be addressed in sequence. Check out these topics that make an approach on these issues below.

Keywords: anxiety, anxiety in exercise and sport settings

INTRODUÇÃO

Ajuigurra, (1976) define ansiedade como caracterizada por uma “sensação de perigo eminente, aliada a uma atitude de expectativa, que provoca uma perturbação mais ou menos profunda”.

Há uma distinção comum na literatura entre o traço e as medidas de ansiedade estado. *Ansiedade traço é a predisposição geral para responder em muitas situações com elevados níveis de ansiedade e pode ser definida como:*

Ansiedade traço - refere-se à disposição da personalidade do indivíduo de ter ansiedade em situações gerais. (Souzedo, 1973).

Ansiedade Estado, por outro lado, é muito mais específica e refere-se à ansiedade da pessoa em um determinado momento. Diferentes vocábulos como estresse, angústia, preocupação, etc., são habitualmente aplicados com um significado equivalente, embora autores como Martens, Vealey e Burton, (1990) definam *ansiedade estado* como:

“Ansiedade estado - Um estado emocional transitório, caracterizado por sentimentos de apreensão e tensão associados à ativação do organismo”

Embora o "traço" e "Estado" aspectos de ansiedade são conceitualmente distintos, as medidas operacionais disponíveis mostram uma considerável quantidade de sobreposição entre esses sub componentes da ansiedade (Smith, 1989), ou seja, a ansiedade traço pode prever a ansiedade estado.

Todos têm ansiedade, mas nem todos têm alta ansiedade sempre, a não ser as pessoas com ansiedade traço, pois estas podem ter nascido com uma maior predisposição ansiosa. Ansiedade que incomoda surge quando algo ameaça a pessoa de uma forma que ela não se sente segura. Pode ser algo em seu interior ou exterior, ou ambos.

“O exercício físico é uma seqüência planejada de movimentos repetitivos sistematicamente com o objetivo de melhorar o rendimento” (Barbanti, 2003).

Estima-se que 22 milhões de pessoas somente nos Estados Unidos (7.3% da população) têm determinado transtorno de ansiedade que requer certo tratamento. Em alguns casos o exercício físico pode ser usado como um auxiliar neste tratamento ou como uma alternativa à psicoterapia ou medicamentos; sem efeitos colaterais.

A partir da década de 70 deram-se início aos primeiros trabalhos científicos relacionando o exercício aeróbio e as suas repercussões sobre a ansiedade e o humor.

Meta-análise- é um tipo de análise estatística que os investigadores usam para fazer discriminação de diversos estudos realizados sobre o mesmo tema. Através da análise de diversos estudos, é possível tirar conclusões sobre os resultados de todos os estudos considerados em conjunto.

Para revisões de meta-análise deste tópico, o critério de inclusão foi que apenas estudos examinando medidas de ansiedade antes e depois de qualquer exercício agudo ou crônico foram incluídos na revisão.

As metas-análise mostram que os maiores benefícios do exercício para reduzir a ansiedade ocorrem quando:

- a) O exercício é aeróbio (correr, nadar, andar de bicicleta, caminhar rápido, etc.) e não anaeróbico (handball, musculação, etc.);
- b) A duração do exercício aeróbico é de pelo menos 10 semanas e preferencialmente mais do que 15 semanas, e
- c) Os indivíduos têm inicialmente mais baixos níveis de aptidão física ou mais altos níveis de ansiedade (pessoas com doença do pânico, doenças coronarianas, etc.).

Barbanti, (2003) destaca que a definição de esporte bastante aceita para os sociólogos do esporte é a seguinte:

“Esporte é uma atividade competitiva, institucionalizada, que envolve esforço físico vigoroso ou o uso de habilidades motoras relativamente complexas, por indivíduos cuja participação é motivada pela combinação de fatores intrínsecos e extrínsecos.”

O esporte, em especial o esporte competitivo, é sinônimo de situações de avaliação comparativa (pelos outros e por si mesmo), de objetivos competitivos a alcançar, de desafios, de rivalidades, de expectativa, e de uma série de outros fatores associados, como por exemplo, auto-estima, prestígio, dinheiro, reconhecimento, admiração social, etc.

As conseqüências das manifestações de ansiedade em competição dependem, por certo, da frequência, da duração e da intensidade com que elas se apresentam. As manifestações ou os estados emocionais têm-se revelado como fatores importantes na prestação desportiva.

Exercícios Físicos e redução da ansiedade

Weimberg, (1997) cita outros autores que avaliaram a redução da ansiedade relacionando-a a intensidade e tipo dos exercícios. O tipo de exercício físico mais intenso (aeróbio, em especial a corrida a pé, a natação e, principalmente a própria ginástica aeróbica, conhecida no Brasil atualmente como fitness) parece influir positivamente para redução da ansiedade estado entre duas e 24 horas depois do exercício. Este efeito pode se estender até 15 semanas depois dessa prática aeróbia e parece ser maior quando a prática do exercício estimula uma frequência cardíaca até 70 % da frequência máxima do praticante em questão, enquanto as sessões de intensidade mais baixa ou moderada não parecem contribuir na redução da ansiedade. Tais resultados indicariam que o exercício físico praticado diariamente, não apenas pode reduzir a ansiedade, assim como prevenir o desenvolvimento da ansiedade crônica.

Landers and Petruzzello (1994) examinaram os resultados de 27 revisões científicas conduzidas entre 1960 e 1991 e encontraram em 81% deles os autores haviam concluído que exercício físico e um bom preparo físico estavam relacionados com a redução da ansiedade. Para os outros 19% os autores haviam concluído que havia alguns dados divergentes, embora concordassem com este benefício.

De um modo geral o exercício físico auxilia na redução da ansiedade quando:

- a) Melhores resultados através de exercícios aeróbios.
- b) Melhoras após semanas de exercícios regulares.
- c) Melhores benefícios para aqueles que estão menos aptos fisicamente.

- d) Melhores benefícios para aqueles cuja ansiedade é alta.
- e) É digno de nota que a prática de exercícios físicos pode produzir uma redução da ansiedade de modo semelhante a outras técnicas de tratamento, como terapia, relaxamento e medicamentos.

Ballone, (2005) afirma que não se pode afirmar ainda, que há uma relação causal explícita e direta entre o exercício físico a redução da ansiedade. Contudo, segundo o autor, algumas considerações podem ser adotadas que faz o National Institute of Mental Health (órgão estatal norte americano que avalia a saúde mental) sobre o exercício físico e sua relação com a ansiedade. São elas:

O exercício físico,

- a) a logo prazo pode ser acompanhado por uma redução dos sintomas da ansiedade; a condição física se encontra positivamente ligada à saúde mental e ao bem estar;
- b) acha-se associado à redução das emoções relativas ao estresse, tais como a ansiedade estado;
- c) está ligado a uma visível redução do nível moderado ansiedade;
- d) no plano clínico, é opinião atual que produza efeitos emotivos benéficos em quaisquer idades e sexos;
- h) as pessoas com um bom estado físico que necessitam um medicamento psicotrópico podem praticá-lo com total segurança sob vigilância médica.

Ansiedade no esporte e desempenho

A ansiedade é medicamente falando, uma atitude fisiológica (normal) responsável pela adaptação do organismo às situações novas, onde se encaixam bem as situações do esporte competitivo. As mudanças acontecidas no desempenho físico quando um cachorro feroz tenta atacar, quando se foge de um incêndio, quando se passa por apuros no trânsito, ao tentarem nos agredir e assim por diante, são as mesmas quando se encontra diante de um atleta adversário.

Fatores como estimulação externa, características gerais do sujeito e avaliação subjetiva do real também são essenciais ao desenvolvimento de respostas ansiosas. As percepções e julgamentos da realidade têm papel decisivo, devendo, inclusive, ser trabalhado quando houver necessidade de controle.

Martens (1977) apresenta o conceito de "ansiedade traço em competição" como representativa das diferenças individuais na percepção da competição como uma ameaça, e salienta ainda a diferença entre o "traço geral de ansiedade" e a ansiedade estado. Embora seja, essencialmente, desde os anos 80 que grande número de psicólogos do desporto (Martens, 1977; Klavora, 1978; Magill, 1982; Landers, 1982; Pargman, 1993; e muitos outros) começaram a

O "arousal" traduz-se pela ativação do organismo, o que para alguns autores é, também, designado como "síndrome de ativação geral", que ocorre quando o indivíduo tem de responder a determinada situação.

debruçar-se sobre o fenômeno da relação da ansiedade e do estado de alerta com a performance desportiva, Gould e Krane (1992) citam Coleman Griffith como sendo o pai da psicologia do esporte norte americana, pois já em 1932 aconselhava estratégias para ajudar os atletas a ultrapassar a ansiedade e o medo.

A ansiedade no esporte tem interferência dependendo do treinamento: na idade, habilidade (perícia) e histórico de vitórias anteriores que aumentam a sensação de autoconfiança dos atletas e tendem a diminuir sua ansiedade cognitiva e somática que se observa no período pré-competição. Com base no fato de tanto ansiedade somática como cognitiva afetarem a performance desportiva, diversas teorias têm sido propostas para explicar a relação entre a ansiedade e a performance. As mais conhecidas serão, talvez, a Teoria “Drive”, a Hipótese do “U Invertido”, as Teorias de “IZOF”, da “Catástrofe”, “Inversão”, a “Multidimensional da Ansiedade” e a Teoria do “Traço e Estado de Ansiedade” (Barbanti, E. J. 2011). Numerosos estudos têm comprovado a hipótese do “U Invertido”, que defende que o aumento do “arousal” corresponde a uma focagem da atenção, que gradualmente aumenta até um nível ótimo, correspondente à melhor desempenho, para, depois de ultrapassado esse nível começar a causar deterioramento do desempenho pela atenção estar demasiada focada e, desse modo, falhar estímulos relevantes para a tarefa; isto é estudado em “Arousal” e performance. Observe a figura 1 sobre o “arousal emocional”.

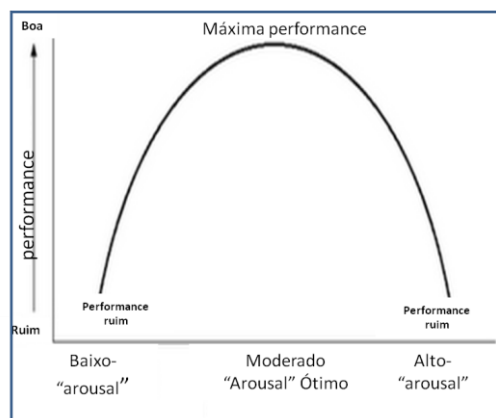


Figura 1 “arousal emocional”

Landers, (1982) estuda a ansiedade associada à atenção e sugere que a atenção associada a um baixo limiar de ansiedade (a palavra é utilizada com o significado de "sensação de alerta") não é capaz de identificar estímulos relevantes, e considera ainda que uma ansiedade moderada aumente a seletividade perceptiva, eliminando dados irrelevantes para a tarefa. O mesmo autor afirma, também, que cada modalidade desportiva tem características e exigências próprias, que, para além dos aspectos físicos, técnicos e táticos, exigem determinadas características psicológicas.

Zaichkowsky (1993), por sua vez, parte do princípio que este estado global do organismo pode representar uma tripla ação: a ativação fisiológica, a resposta comportamental e a resposta emocional.

Diante de situações de competição o desempenho físico acaba fazendo coisas extraordinárias, que normalmente não se faria em situações não-competitivas. A maior parte deste desempenho melhorado deve-se à ansiedade, porém, embora a ansiedade favoreça ao desempenho e a adaptação, ela o faz somente até certo ponto, até que o organismo atinja um máximo de eficiência. A partir de um ponto excedente a ansiedade, ao invés de contribuir para a adaptação, concorrerá exatamente para o contrário, ou seja, para a falência da capacidade adaptativa. Nesse ponto crítico, onde a ansiedade foi tanta que já não favorece a adaptação, ocorre o esgotamento da capacidade adaptativa.

Observe a figura 2, onde se tem um aumento da adaptação proporcional ao aumento da ansiedade até um ponto máximo, com plena capacidade adaptativa. A partir desse ponto, embora a ansiedade continue aumentando, o desempenho ou adaptação cai vertiginosamente, assim sendo, ao invés da ansiedade melhorar o desempenho, acaba por comprometê-lo, ver figura 2 sobre a adaptação orgânica da ansiedade.



Figura 2 adaptação orgânica da ansiedade.

Torna-se claro que os diferentes tipos de ativação devem ser equacionados de acordo com os requisitos da tarefa e do enquadramento.

De acordo com Lázaro e Cohen (1977), a ansiedade geralmente surge em face às demandas impostas ou que excedem os recursos do sistema ou ainda às exigências para os quais não há respostas disponíveis ou adaptação automática. A ansiedade é um fenômeno cognitivo e geralmente é medido por instrumentos questionário.

Esses questionários são às vezes acompanhados por medidas fisiológicas que estão associadas com a excitação aumentada/ansiedade, (por exemplo, a frequência cardíaca, pressão arterial, condutibilidade da pele, tensão muscular). Também diversas formas de abordagem podem ser equacionadas, para medir a ansiedade, considerando que as diversas manifestações podem traduzir-se através de: respostas fisiológicas do organismo, comportamentos observáveis do indivíduo e detecção das situações que o indivíduo considera psicologicamente perturbadoras, através de processos de auto-avaliação.

Hoje, cada vez mais, as perspectivas de desenvolvimento apontam para abordagens multidimensionais. Krane, (1992) sugere que as investigações devem fazer uma avaliação paralela da ansiedade somática e cognitiva em vários momentos diferentes.

Conclusão

A ansiedade pode ser caracterizada por sentimentos de tensão e apreensão, acompanhados de ativação do organismo.

Algumas considerações podem ser adotadas sobre o exercício físico e sua relação com a ansiedade, por exemplo: no plano clínico, é opinião atual que os exercícios físicos produzem efeitos emotivos benéficos em quaisquer idades e sexos. Melhores resultados: com os exercícios aeróbios, para aqueles cuja ansiedade é alta e após semanas de exercícios regulares; melhores benefícios para aqueles que estão menos aptos fisicamente.

As pessoas com um bom nível de aptidão física que necessitam de medicamento psicotrópico podem praticar com total segurança o exercício físico sob vigilância médica.

Fatores como estimulação externa, características gerais do sujeito e avaliação subjetiva do real também são essenciais ao desenvolvimento de respostas ansiosas. As percepções e julgamentos da realidade têm papel decisivo, devendo, inclusive, ser trabalhado quando houver necessidade de controle.

Os sintomas associados à ansiedade de competição podem ser divididos em fisiológicos, psicológicos e comportamentais.

Com relação à ansiedade e desempenho pode-se dizer que o desempenho de tarefas simples ou bem aprendidas melhora com nível alto de ansiedade-estado, enquanto as complexas ou pouco assimiladas se beneficiam de níveis mais baixos.

A ansiedade no esporte tem interferência dependendo do treinamento, da idade, habilidade (perícia) e histórico de vitórias anteriores aumentam a sensação de autoconfiança dos atletas e tendem a diminuir sua ansiedade cognitiva e somática observada no período pré-competição. Outro diferencial determinado pelo esporte está no grau de aprendizagem e ansiedade determinado pelo contexto esportivo e tipo de esporte.

Referencias Bibliográficas

- Ajuiaurra J. - Manual de Psiquiatria infantil. *Rio de Janeiro: Masson do Brasil*, 1976.
- Ballone, G. J. (2005). Ansiedade e Esportes - in. *PSIQWEB*, Internet, disponível em <http://www.psiqweb.med.br/>.
- Barbanti V.J- Dicionário de Educação Física e do Esporte. São Paulo, *Ed. Manole Ltda*. 2003.
- Barbanti, E. J. (2011). A depressão no atleta. *Educação física em revista*. Vol. 5, No 1.
- Costa R.A, Soares, H.L.R & Teixeira, J.A.C . (2007). Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão *Rev. dep. Psicologia*, UFF, Niterói, v. 19, n. 1, Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php>
- Gould, D, Horn, T., & Spreemann, J. (1983) - Perceived Anxiety of Elite Junior Wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 5, 58-71.
- Gould, D., & Krane, V. (1992).The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions. In T.S. Horn (Ed.) *Advances in sport psychology* (pp. 119-142) *Champaign, IL: Human Kinetics*.
- Klavora, P. & Wipper K.A.W. (1980) - Psychological and Sociological Factors in Sport. Proceedings, 1978 (CSPLSP) Congress (Editors) - *Toronto: Publications Division*, School of Physical and Health Education, University of Toronto, 410 pages.
- Krane, V. Gould, D. (1992).The arousal-athletic performance relationship: Current status and future directions *Advances in sport psychology* Horn, Thelma S. *Champaign, IL: Human Kinetics Publishers*.
- Landers, D. M. (1982) Arousal, attention and skilled performance further considerations. *Quest*, 33 (2), 271-283.
- Landers, M.S, e Petruzzello, S.J (1994). A atividade física, fitness, e ansiedade. Em C. Bouchard, Shephard RJ, Stevens & T. (Eds.), *atividade física, aptidão física e saúde. Champaign, Illinois Human Kinetics Publishers*.
- Lázaro, R.S, & Cohen, J.P (1977) O stress ambiental- Em I. Altman & Wohlwill JF (Eds.), O comportamento humano e o meio ambiente: teoria e pesquisa atual: *New York Plenum Press*.
- Magill, R.A. (1982). *Motor Learning Concepts and Applicatins* (3rd ed.) Dubuque, Iowa: W C B. *Wm.C.Brown Company Publishers*.
- Martens, R. (1977) *Sport Competition Anxiety Test. Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers*.
- Martens, R., Vealey, R., & Burton, D. (1990) *Competitive Anxiety in Sport Champaign, Illinois: Human Kinetics Publishers*.
- Pargman, D. (1993). Individual differences: cognitive and perceptual styles -*In Robert N. Singer. Milledge Murphey e L. Keith Tennant* (Eds.), *Handbook of Research in Sport Psychology* (p. 379-401). *New York: MacMillan Publishing Company*.
- Smith, R.E (1989) - Conceptual and statistical issues in research involving multidimensional anxiety SC. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 11, 452-457.
- Souzedo, F. A. 1973 - Ansiedade e a tensão na performance do atleta. *Revista Brasileira de Educação Física*, v.5 n.17, p.29-37, set./out.
- Weimberg RS & Gould D (1997) *Psychologie du sport et de l'activité psyque, Paris: Vogot*.

Zaichkowsky L., Takenaka K. (1993) – Optimizing arousal level. In Singer R.N, Murphey M, Tennant LK eds *Handbook of Research on Sport Psychology*. New York, MacMillan.