

MATCH POINT NA ANSIEDADE

*TÉCNICAS DE GERENCIAMENTO DAS ANSIEDADES
DO VOLEIBOLISTA*

EDUARDA PINTO

THAYNÁ CARVALHO

Ficha Catalográfica
Preparada pela Faculdade Pernambucana de Saúde

P659m Pinto, Eduarda Alexandra Ferreira

Match point na ansiedade: técnicas de gerenciamento das ansiedades do voleibolista. / Eduarda Alexandra Ferreira Pinto, Thayná Mesquita Carvalho, Rosângela Vieira Câmara Paes. – Recife: Do Autor, 2022.
18 f.:il.

Cartilha.

ISBN: 978-65-6034-058-9

1. Ansiedade. 2. Voleibol. 3. Terapia cognitivo comportamental. I. Carvalho, Thayná Mesquita. II. Paes, Rosângela Vieira Câmara. III. Título.

CDU 159.92

APRESENTAÇÃO

Esta cartilha é um produto de pesquisa construída a partir de revisão bibliográfica, referente ao trabalho de conclusão de curso em psicologia pela Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS).

A ansiedade é uma reação natural do corpo humano, sendo a ativação de partes cerebrais com objetivo de preparar o corpo para reagir a situações que geram sensação de insegurança.

No voleibol, várias situações podem gerar ansiedade ao atleta. Seus gatilhos podem divergir. Em níveis altos de ansiedade, a saúde mental do atleta é prejudicada, assim como seu rendimento e desempenho dentro e fora de quadra.

Visto que ainda há desinformação acerca da ansiedade e formas de lidar com ela, no meio esportivo, foi realizada uma revisão bibliográfica no intuito de compartilhar conhecimento sobre o tema, explicando sobre o funcionamento da ansiedade e sua influência no rendimento desportivo, além de apresentar técnicas para que o atleta aprenda a lidar com os sinais ansiosos caso eles surjam.

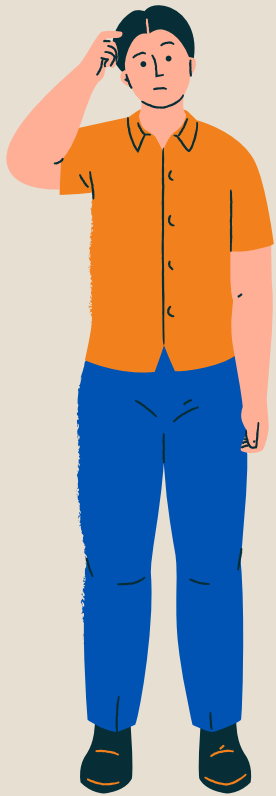
Eduarda Pinto & Thayná Carvalho.

SUMÁRIO

I. O QUE É ANSIEDADE?	5
II. O QUE É RENDIMENTO DESPORTIVO?	6
III. A INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE NO RENDIMENTO	7
IV. VOCÊ SABIA?	8
V. TÉCNICAS PARA CONTROLE DA ANSIEDADE	
RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA	9
RELAXAMENTO PASSIVO	10
RELAXAMENTO PROGRESSIVO	11
AUTODIÁLOGO	12
MENTALIZAÇÃO	13
VI. CONSIDERAÇÕES FINAIS	14
VII. REFERÊNCIAS	15



O que é ansiedade?



Ansiedade é uma **emoção** que faz parte do sistema **psíquico** do ser humano. Ela surge em momentos de **concentração**, conhecendo algo **novo**, numa **surpresa**, momentos de **medo**, **dúvidas** e/ou **expectativas** sobre algo.

É importante para o **desenvolvimento**, pois auxilia o indivíduo em seus ciclos de **transformação**, **sobrevivência** e **crescimento**. Porém, **manifestações graves e recorrentes de ansiedade** podem se tornar uma **patologia**.

Seus **sinais negativos** se manifestam de forma **física e psíquica**, através de **emoções** desconfortáveis, **preocupações** com o futuro e **inquietação** interior. Aflição, agonia, angústia, ânsia e nervosismo são algumas de suas características.



O que é rendimento desportivo?

O rendimento, ou desempenho, é o resultado que se obtém através de meios necessários para que se possa atingir um objetivo.

No esporte, temos o rendimento desportivo, que está atrelado aos esportes de alto rendimento. Esportes de alto rendimento são aqueles em que são exigidos dos praticantes rendimento e empenho maior do que requerem em práticas amadoras e hobbies. O rendimento é o resultado que o atleta apresenta após os treinos (físicos, técnicos, mentais, entre outros).

É a partir da observação do rendimento do atleta que o psicólogo esportivo poderá avaliar quais fatores psicológicos precisam ser treinados em grupo e/ou individualmente.



A influência da ansiedade no rendimento esportivo

Uma **ansiedade grave** pode causar diferentes mudanças no corpo humano, desde **alterações nos pensamentos e emoções** até **alterações físicas**.

A ansiedade é **necessária**, em certo nível, pois ela **ativa processos do cérebro** responsáveis pela **atenção, foco, memória, concentração**.

Em casos de **altos níveis de ansiedade**, você pode ser **prejudicado** em suas chances de apresentar seu melhor desempenho.

Exemplo: um atleta treina vôlei a anos, mas sempre antes de uma competição, sente o coração bater mais forte, as mãos soando frio, tremor nas pernas e falta de ar, seus pensamentos passam a ficar mais negativos e no começo do jogo não consegue se concentrar tão bem. Caberá ao psicólogo identificar esses fatores e acompanhá-lo individualmente a fim de identificar as causas desse pico negativo de adrenalina.



O cérebro é responsável pelo ajuste da respiração no corpo, proporcionando **diferentes tipos de respiração** de acordo com nossa necessidade a fim de nos preparar para reagir a situações estressantes ou para descansar.

Caso sofra com **altos níveis de ansiedade constantes**, pode sentir **instabilidade emocional**, dores de cabeça, memória e atenção afetados, sinais da ativação física, porém sem perigo real aparente. Podendo afetar sua forma de reagir dentro de quadra, aumentar pensamentos negativos, entre outros sinais.

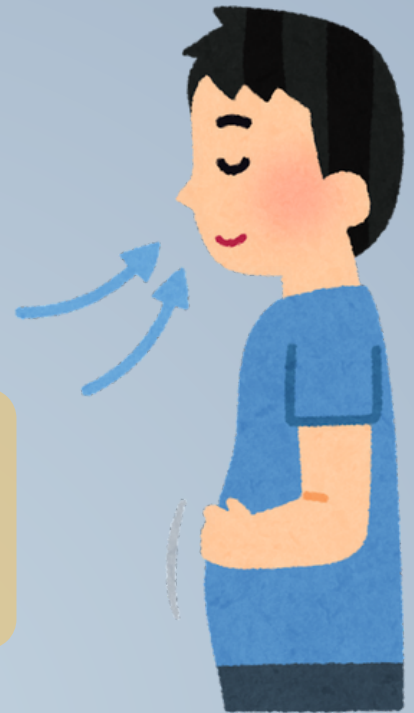
VOCÊ SABIA?

Ao perceber um **perigo**, o corpo entra em **processo de ativação física** (ansiedade), ou seja, ele começa a **preparar** o corpo para **reagir ao perigo**. Ele manda informação para **tencionar seus músculos, acelerar os batimentos cardíacos**, mandar **mais sangue aos músculos** para gerar força, entre outros.

**NÃO É PARA SEMPRE!
CRISES DE ANSIEDADE PODEM SER REGULADAS.**

Nas próximas páginas você irá aprender 5 técnicas para manejar a ansiedade e fazer dela uma aliada dentro e fora de quadra!

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA



Não é indicado realizar esta técnica repetidas vezes antes de partidas. Seu corpo precisa de um certo nível de estresse para boa concentração e rendimento esportivo.

1. Coloque as **mãos no abdômen** (barriga) próximo ao umbigo.
2. Se **concentre** em sua própria **respiração**, foque nos movimentos de **inspirar** enchendo o abdômen de ar (sua barriga) e **expirar** esvaziando o abdômen.
3. **Respire lentamente**, inspirando pelo nariz conte até quatro, segure a respiração por três segundos e solte a respiração pela boca por seis segundos.



A técnica do **relaxamento passivo** é recomendada para pessoas que encontram dificuldade para relaxar ou que



estão em processo de **reabilitação física** - por não utilizar exercícios de força.

Não é indicado realizar esta técnica antes de partidas. Estar focado não combina com um estado profundo de relaxamento.

1. Encontre uma **posição confortável** para relaxamento.
2. Escolha **um membro** do seu corpo para começar por ele (ex.: rosto).
3. **GUIA DE EXEMPLO:** Foque sua atenção nos músculos do seu rosto. inspire, expire e relaxe os músculos do rosto, respire novamente e relaxe os músculos dos ombros, relaxe suas mãos, seus pés, continue respirando e percebendo seu corpo relaxando.
4. Enquanto respira lentamente, vá **relaxando cada músculo** do seu corpo. Perceba o ar entrando e saindo pelo seu nariz, a textura do local confortável que você escolheu.
5. Repita os passos até todo seu corpo estar **relaxado** e sua mente tranquila.

RELAXAMENTO PROGRESSIVO



Não é indicado realizar esta técnica antes de partidas ou se sofre por lesão muscular.

1. Encontre uma **posição confortável** para relaxamento.
2. Escolha **um membro do seu corpo** para começar por ele (ex.: braço).
3. **Tensione** (força) os músculos por **10 segundos** aproximadamente, se concentrando na sensação dos músculos tensos.
4. **Relaxe** os músculos rapidamente e foque na **diferença** entre a sensação de **tensão** e de **relaxamento**;
5. Reflita em relação a diferença das sensações de tensão e de relaxamento;
6. Repita os passos com os demais membros.

A técnica do **autodiálogo** ocorre quando você **pensa** ou **fala** consigo mesmo, **repetindo** uma **palavra** ou **frase** relacionada ao que precisa focar no momento.

Você pode utilizá-la quando perceber pensamentos/emoções indesejados, utilizando diálogos como: "olho na bola", "eu sou rápido", "vou continuar tentando", "sou maior que meu medo".

Exemplo: você está numa partida, esperando o outro time sacar, pode pensar repetidamente: "defender, defender, defender"; para sua mente se manter focada nos movimentos relacionados a defesa que você treinou com o time - não será necessário pensar em cada movimento, sua memória muscular vai trabalhar por você. Confie em si mesmo!

(agora é a sua vez de escolher sua frase ou palavra)





A mentalização é a *imaginação de situações* que podem acontecer no *futuro*. Esta técnica te ajuda *planejar a reagir em situações que geram medo*, como uma competição. Ela vai te ajudar a *aumentar sua confiança em si mesmo, manejar os sintomas da ansiedade e gerar maior conhecimento sobre as escolhas que podem ser tomadas diante de situações desafiadoras, antes delas acontecerem*.

MENTA LIZAÇÃO

1. Imagine a situação que você tem medo que ocorra (ex.: perder tal partida, errar saques, não ser convocado ao time titular);
2. Se permita pensar em detalhes: quem está nesse local, o que as pessoas estão fazendo, o que você tem medo acontecendo, pense em qual seria sua reação, o que você sentiria, entre outros;
3. Imagine o que aconteceria depois dessa situação;
4. Recomece a mesma imaginação, desde o início da situação e identifique características que deseje mudar (o que você pensou, como reagiria, o que faria diferente, como gostaria que fosse);
5. Por fim, imagine o momento crítico ocorrendo da melhor forma possível, mesmo que perceba interferências de pensamentos negativos, foque em você, em sua respiração e formas que você pode lidar com esse acontecimento.



CONSIDERAÇÕES FINAIS

Há anos a psicoeducação leva o conhecimento científico a sociedade. Neste trabalho, foram expostas técnicas cognitivas e sua utilidade no cuidado da saúde mental, assim como da melhora do rendimento dos atletas em suas práticas esportivas, possibilitando maior acesso a práticas cientificamente comprovadas e acrescentando as produções anteriormente elaboradas, visto que, no campo esportivo, a psicologia carece de pesquisas. Existem muitos conteúdos expostos que são aptos a fundamentar a prática do psicólogo do esporte, mas ainda há temas a serem estudados e aprofundados – vários autores apontam a falta de publicações científicas que contribuam a Psicologia do Esporte no Brasil.

Referências

- Carvalho, Tatiana. (2010). A Influência do Stress e da Ansiedade no Desempenho Esportivo e a Importância do Treinamento Psicológico. Faculdade de Ciências da Educação e Saúde - FACES. Brasília.
- Clark, D. A. y Beck, A. (2014). Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente. Tradução: Daniel Bueno. Porto Alegre: Artmed.
- Dalgalarrondo, Paulo. (2019). Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. 3. ed. – Porto Alegre : Artmed. E-pub. Editado também como livro impresso em 2019. ISBN 978-85-8271-506-2
- Freitas, R. G. (2017). Estratégias de enfrentamento utilizadas por ciclistas de elite.
- Gaertner, G. (2013) Processos atencionais no campo esportivo: um contributo para o ensino e aperfeiçoamento do saque no voleibol.
- Gonçalves, M. P., & Belo, R. P.. (2007). Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-usf*, 12(2), 301–307.
- Interdonato, G. C., Oliveira, A. R. de, Luiz Júnior, C. C., & Greguol, M. (2010). Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. *Conexões*, 8(3), 1–9.
- Junior, O. A. & Pignata, B. H. (2020). Triathlon Terceira Coletânea de Estudos. Campinas, SP.
- Macedo, F. L. & Roberto, T. G. (2021). A importância e os benefícios da psicologia do esporte: revisão da literatura. v.1 n.5: *Revista Interciência*

Referências

- Machado, T. d. A. (2018). Autoeficácia de atletas de voleibol de alto rendimento.
- Martens, R. (1977). Sport Competition Anxiety Test. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Michaelis. (2015). Dicionário Escolar Língua Portuguesa. São Paulo, SP. Editora: Melhoramentos.
- Pinto, E. B. (2021). Dialogar com a ansiedade: uma vereda para o cuidado. 1ª edição. São Paulo: Summus Editorial.
- Rauth, S. (1997). A influência da ansiedade no rendimento esportivo, em competição, de atletas adolescentes.
- Rubio, Katia. (2004). Rendimento esportivo ou rendimento humano?: O que busca a da psicologia do esporte?. Psicologia para América Latina, (1) Recuperado em 08 de março de 2024
- Santos, G. R. (2018). Respiração em psicoterapia corporal : teorias e técnicas para uma prática integrativa. Porto Alegre.
- Scala, C. T. & Kerbauy, R. R. (2005). Autofala e esporte: estímulo discriminativo do ambiente natural na melhora de rendimento. Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva, 7(2), 145-158.
- Silva, L. N. S., Medeiros, G. P. A., Silva, C. M. S. & Marreiro, J. V. S. (2020). Guia prático para controlar a ansiedade. Ministério Público do Estado do Piauí – MPPI. Comitê de Saúde e Qualidade de Vida no Trabalho – SQVT. Teresina – PI.
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. Anxiety and behavior. New York: Academic press.