

A INFLUÊNCIA DOS PAIS NA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NA NATAÇÃO

Aline Dessupoio Chaves
Maurício Gattás Bara Filho

Juiz de Fora, MG

Endereço para Correspondência
Nome: Aline Dessupoio Chaves
Endereço: Rua Severiano Sarmiento, 22/402
Alto dos Passos/ Juiz de Fora – MG
36026 – 420
e-mail: alinedessupoio@bol.com.br

RESUMO

Nos últimos anos, centenas de crianças estão envolvidas em atividades aquáticas no mundo todo. Altas expectativas de sucesso por parte dos adultos, como os familiares, podem resultar em ansiedade e estresse para a criança. As conseqüências da ansiedade são complexas, pois além de ser um sentimento desconfortável é capaz de influenciar o estado de equilíbrio emocional acarretando o fracasso no esporte. Desta forma, o presente estudo de revisão bibliográfica pretende verificar o grau de influência dos pais na ansiedade pré-competitiva na natação.

Palavras Chaves: esporte competitivo, ansiedade, criança

ABSTRACT

In the last years, hundreds of children are involved in aquatics exercises all around the world. High expectatios of success from adults, like the family, may result in the increasing of anxiety and stress to the child. The consequences of a high anxiety are complex, because it causes an uncomfortable feeling and influence the child emotional state, causing the failure in sports. In this way, this bibliographic revision research aims to verify the influence of parents in pre-competitive anxiety . Th

Key Word: sport competition, anxiety, child

INTRODUÇÃO

Nesta última década, centenas de milhões de crianças estão envolvidas em atividades esportivas no mundo todo (Gould, 1987 citado por Becker Jr, 2000). O esporte vem ocupando um espaço sempre maior na vida das crianças e jovens. A influência dos eventos esportivos divulgados com grande frequência pelos meios de comunicação, a identificação com ídolos, a pressão de pais e amigos, fazem com que as palavras treinar, competir, vencer, prêmios, sejam palavras comuns no cotidiano desses jovens que praticam esporte o que vislumbram como grande possibilidade de sucesso.

Os defensores da importância do esporte na vida de uma criança, argumentam que o esporte organizado é um grande instrumento de socialização, promove a amizade entre seus participantes, ensinando-as a competirem e a cooperarem, desenvolve sua auto-identidade, dando oportunidades de aprimorar suas potencialidades físicas, emocionais e intelectuais e ajuda a quebrar as barreiras sociais.

O esporte infanto-juvenil é um modelo social que faz parte da formação de ser humano na infância e adolescência. É organizado em função dos valores sociais e culturais nos quais é desenvolvido, sendo inevitável o estabelecimento de um vínculo entre o esporte, a criança/adolescente e o adulto, que envolve paternalismo, emoções e “pressões” das lideranças destes, como uma espécie de “ritual” entre pais e filhos. Entende-se, assim que as lideranças adultas poderiam influir decisivamente na formação esportiva em idade escolar.

Levando-se em consideração os estágios de desenvolvimento motor de uma criança e relacionando-os com a prática do esporte competitivo observa-se que, na maioria das vezes, as crianças são levadas a uma prática esportiva específica muito antes de ter cumprido etapas importantes na solidificação de sua prontidão esportiva. Não são raras as vezes que crianças sejam colocadas frente a situações complexas antes de atingir estágios básicos de desenvolvimento motor, exigindo-se comportamentos que não são adequados às capacidades de realização das mesmas.

Nos estágios de desenvolvimento proposto por **Erikson (1963)**, entre os seis e doze anos, existe o período de produtividade x inferioridade. É o período em que a criança necessita aprovação dos pais nas tarefas. Se ela não consegue a produção esperada, pode desenvolver um sentimento de inferioridade. O esporte também pode ter este significado para ela. O clima ideal na família seria aquele em que a criança fosse recebida sempre com afeto, após as competições, independente do resultado alcançado. Este ambiente daria maior segurança a ela pela certeza de que é muito amada como pessoa e não pelo que faz dentro da competição. Muitos pais dizem que proporcionam este ambiente na família mas isso não é confirmado pelo pequeno praticante quando questionado a respeito.

Este ambiente somente é conseguido quando os pais centram sua atenção no processo saudável de socialização que ocorre no esporte e não no rendimento que seu filho pode alcançar no mesmo. Eles deveriam ser conscientizados que a grande maioria de jovens que praticam esporte nunca serão campeões ou atletas olímpicos, mesmo que os pais ou treinadores queiram.

Portanto o presente estudo pretende verificar o grau de influência dos pais na ansiedade pré-competitiva de seus filhos nadadores.

ANSIEDADE

Estudos de campo mostraram que atletas de esporte individual apresentam maior nível de ansiedade do que os de equipe, principalmente natação e atletismo, no momento do tiro de saída para as provas de velocidade, onde cada atleta sabe que não há como recuperar-se de uma má saída (Griffith, 1972; Simon & Martens, 1979 citados por Becker Jr. 2000).

A maioria dos esportistas sofre pressões, medo e ansiedade causada pela obrigação de vencer que nos é ensinado desde nossa infância por uma sociedade competitiva que exalta a emoção de vitória e o sofrimento de derrota. Essa obrigação da vitória provoca um efeito devastador na performance desportiva e, conseqüentemente, na vida cotidiana, levando ao esquecimento do bem-estar e saúde dos esportistas e ocorrência de comportamentos improdutivos e prejudiciais entre os atletas.

A desarmonia psicológica é fator inibidor do rendimento e como o problema da preparação psicológica é um dos mais complexos do treinamento desportivo, todo esforço deve ser feito para permitir aos atletas responderem positivamente aos estímulos psicológicos que aparecerão nos treinamentos e competições.

Quando uma pessoa é incapaz de lidar com as situações presentes e com a ansiedade em geral, ocorre um processo de reações psicológicas e levam, conseqüentemente, ao fracasso.

Coelho & Coelho (1999) cita Engell, que propôs que a ansiedade é a parte psicológica de defesa da integridade da saúde do ser humano que manifesta-se com o objetivo de proteger a vida. A ansiedade também é vista como um sinal reconhecido pelo consciente ou pré-consciente (EGO) como um indicador de perigos no presente e no futuro. Ela é responsável pelo desencadeamento de várias medidas na tentativa de manter a homeostase e a integridade do indivíduo.

A ansiedade é definida por Levitt (apud Bara Filho e Miranda, 1998) como: "Um sentimento subjetivo de apreensão e ativação psicológica elevada" e também pode ser definida como: "A predisposição geral de uma pessoa para perceber uma situação ameaçadora ou não."

A ansiedade é um fator psicológico fundamental e importante para a Psicologia do Esporte e está relacionada ao equilíbrio físico-mental do ser humano diariamente. É acompanhada por uma elevada reação do Sistema Nervoso Autônomo e por um aumento da atividade endócrina. Pode ser negativa, positiva ou indiferente para a performance do atleta dependendo da personalidade, dificuldade da tarefa ou nível de habilidade de cada indivíduo.

As conseqüências da ansiedade são complexas para o jovem. Um comportamento saudável depende de equilíbrio e ajustamento psicológicos. Contudo, num nível muito alto, pode iniciar um distúrbio funcional, resultando numa inadequação emocional. A ansiedade pode ser vista como um sentimento desconfortável, transitório por natureza, derivado de algum estressor, capaz de influenciar o estado de equilíbrio emocional.

TIPOS DE ANSIEDADE (TRAÇO E ESTADO)

Spielberger citado por Coelho & Coelho (1999), interpreta ansiedade como um estado emocional ou reação caracterizada por: intensidade variada, variação temporal, presença de um sentimento desagradável, e ativação pronunciada o sistema nervoso vegetativo. Ele oferece uma visão dicotômica e descreve-a em termos de características de traço e estado.

A ansiedade de estado (ou reativa) emerge como sendo a reação do indivíduo advinda de uma variedade de fatores estressantes sócio-psicológicos (expectativa de uma avaliação negativa ou reação agressiva, a percepção de uma atitude desfavorável de terceiros, uma ameaça a auto-estima ou prestígio). Por outro lado, a ansiedade de traço ou pessoal, refere-se a predisposição do indivíduo ser ansioso ou seja: uma característica de personalidade, ou ainda, a diferença na susceptibilidade e na percepção da ameaça de fatores estressantes.

Ao estado emocional imediato que é caracterizado por medo, apreensão e tensão, gerando reações psicofisiológicas como taquicardia, “frio na barriga”, “arrepio na espinha” entre outras dá-se o nome de ansiedade-estado. A predisposição para perceber certas situações como ameaçadoras é uma característica da personalidade e responder a isto com o aumento da ansiedade denomina-se ansiedade-traço.

Um dos fatores com influência mais significativa na qualidade da performance é o grau de ansiedade-estado Durante o tempo que precede a competição (ansiedade pré-competitiva). Nem toda ansiedade é prejudicial. O bom desempenho requer um nível de ansiedade ótimo. Quando isto acontece, o atleta está psicologicamente em controle.

Quando existe um descontrole no nível de ansiedade do atleta, ocorrem reações cognitivas e somáticas. A ansiedade-cognitiva, é o componente mental da ansiedade-estado causado pelo medo de uma avaliação negativa e causa reações como medo, apreensão, apatia, desinteresse, pensamentos negativos, etc. A ansiedade-somática, é representada pelos aspectos fisiológicos e afetivos da ansiedade e está diretamente relacionada com ativação fisiológica causando respostas como: taquicardia, aumento da frequência respiratória, dor de

estômago, boca seca, sudorese na mão, tensão muscular, lentidão, pouca explosão muscular.

Os resultados obtidos num estudo de Simon e Martens citados por Becker Jr. (2000), indicaram que os atletas de esportes individuais apresentaram maiores níveis de ansiedade-estado do que os atletas de esportes coletivos. A razão sugerida por estes autores é que, as crianças que competem em esportes individuais não compartilham a responsabilidade, expondo-se sozinhas a uma avaliação direta dos expectadores gerando uma pressão desproporcional à demonstração de excelência na performance.

Informações adicionais foram adquiridas por Coelho & Coelho (1999) ao citarem Griffin , que examinou a ansiedade pré-competitiva em atletas do sexo feminino de quatro esportes individuais e quatro coletivos. Os resultados indicaram diferenças significativas entre eles. A ginástica olímpica aparece como o esporte que mais apresentou ansiedade de estado pré-competitivo, seguida em ordem decrescente pelo atletismo, natação, tênis de campo, futebol, voleibol, basquetebol e por último hockey de campo.

FATORES QUE GERAM ANSIEDADE (COBRANÇA DOS PAIS)

O estresse é o resultado de um desequilíbrio que ocorre quando “a criança percebe o seu nível de aptidão e as exigências do meio ambiente” (Thomas et al., apud Becker Jr. 2000). Estas exigências têm origem, geralmente, no treinador e na família.

À medida que o nível de exigência dos pais aumenta, é de se esperar que essas influências sejam ainda mais importantes para a compreensão do esporte competitivo, exatamente porque o esporte é um modelo de ascensão social rápido. É possível que haja uma ligação com forte nível de exigência dos familiares na fase de desenvolvimento das personalidades infantis.

O impacto da família na formação da personalidade da criança é maior. O modo como os pais, irmãos e amigos reagem aos primeiros fracassos, nas etapas evolutivas da criança, parece produzir maior ou menor confiança e auto-estima e, mais tarde, pode refletir na sua conduta nas competições esportivas. A criança

com auto-estima baixa é mais sensível às frustrações do que a que possui auto-estima alta.

Altas expectativas de sucesso de parte dos adultos, como os pais e treinadores, podem resultar em ansiedade e estresse para a criança, que não encontrará qualquer satisfação no esporte se a sua auto-estima é ameaçada.

O objetivo dos familiares é que seus filhos atinjam bons resultados – vitórias. Competir significa, para De Rose Júnior (1992), estar preparado para enfrentar desafios e demandas no mais alto grau de excelência. Isto parece indicar a influência do comportamento dos adultos no estabelecimento de relacionamentos interpessoais entre esporte-família-criança-competição.

Esse objetivo leva pais e técnicos a “pressionarem” sobremaneira a participação das crianças no esporte de competição. Diríamos então que a forma e o grau de exigência adotado pelos pais para que os filhos se tornem bons atletas demonstra claramente que estão preocupados com a consecução de seu fins, portanto, agindo como personagens que procuram intencionalmente, por sua vez, submeter voluntariamente os filhos às suas exigências pessoais e necessárias para que seus filhos se tornem bons atletas. E como eles se interessam em fazer das crianças grandes atletas, nada que as crianças façam poderá ser totalmente agradável para eles.

PAPEL DOS PAIS

Um fator importante para qualidade da participação da criança nos programas esportivos, é a conduta dos pais (Hellstedt citado por Becker Jr. 2000). Como as pessoas mais próximas dela têm importância em situações de estresse, supõe-se que os pais dêem um apoio incondicional nestes momentos. Isto não significa que o pai deva estar o tempo inteiro intervindo nos momentos em que o filho tem problemas a enfrentar no esporte. Analisando a conduta de pais de jovens desportistas, verifica-se que existem os que se dedicam a apoiar com sobriedade, outros que nunca estão presentes e ainda outros que só perturbam por sua conduta totalmente desequilibrada (Becker Jr., 1992). Em vários estudos

com os pais de jovens desportistas, verificou-se que eles percebem-se como a figura mais importante para o desenvolvimento de seus filhos no esporte.

Na introdução da criança no esporte, o pai parece ser a figura mais importante da família, alguns impõem fortemente a participação de sua criança nos programas. Segundo Becker Jr. (2000), alguns pais matriculam seu filho numa escola esportiva sem consultá-lo, apenas informando o horário em que deverá participar da mesma. O critério para a escolha da atividade, muitas vezes, é que naquele horário em que os pais têm afazeres profissionais ou sociais, que os impediriam de ficar cuidando da criança.

Existem também aqueles pais que sempre aspiraram praticar determinados esportes e projetam estes sentimentos nos seus filhos, induzindo-os a realizar os seus sonhos. Outros que foram campeões em determinada modalidade, esperam que seu filho alcance a mesma conquista ou até em níveis mais altos. Estas cobranças podem levar várias crianças a atingir níveis extraordinários de rendimento, pelas suas qualidades psicofísicas mas, ao atingir tais marcas, algumas delas podem mostrar desmotivação, tristeza e depressão que contribuem para o abandono precoce das atividades esportivas (Becker Jr., 2000).

O esporte de competição pode tornar-se para os pais um aspecto importante para a vida de seu filho, fundamentado no papel desempenhado pela figura do “atleta” e à representação social do esporte na sociedade.

A interferência dos pais é tanta, frente aos resultados de seus filhos, que Becker Jr. (2000) cita o que Hellstedt chamou-a de “atleta invisível”. Temos visto algumas crianças que estão vencendo suas competições em vários esportes individuais e, quando percebem a presença de seus pais no ambiente, apresentam desequilíbrio emocional com queda radical no seu rendimento. Uma grande parte das crianças sente-se apoiada quando seus pais comparecem à suas competições mas, outra reage negativamente com a presença deles.

Os resultados evidenciam que o apoio emocional dos adultos, especialmente pais, influencia na qualidade da participação daqueles jovens no esporte.

Alguns pais até gostariam de apoiar seus filhos de modo incondicional, mas não conseguem. Sua atitude frente às derrotas é muito mais forte e denota os

sentimentos de decepção, mágoa e raiva. E a contradição na comunicação verbal deixa a criança insegura e mal preparada para os futuros eventos esportivos. A continuidade dessa vivência de sentimentos ambivalentes pode dar uma idéia da insegurança que pode tomar conta da criança daí para diante.

O elemento fundamental desse processo competitivo deveria ser a interação de uma relação participativa entre a família, o clube e o esporte, acentuando a importância da arte de conviver e de cooperar para o pleno desenvolvimento esportivo dos filhos.

O incentivo dos familiares é fundamental, porém demasiado complexo; depende de diversos fatores diretamente relacionados construtivamente em termos das necessidades dos familiares e das crianças/adolescentes. Não há dúvida de que um dos papéis essenciais do pai e da mãe seja o de incentivar as crianças no sentido de participarem do esporte e, assim, dar a elas a mais estreita cooperação, e de tal modo acelerar a sua prontidão esportiva, sua maturidade e uma grande variedade de atividades no mundo dos campos, quadras, piscinas e pistas.

Assim, competir seria prejudicial para a criança? A resposta deve ser não somente se forem respeitados seu estágio de desenvolvimento, seu nível de expectativas e necessidades; se os adultos envolvidos entendam a competição sob o ponto de vista da criança; e se entenda que a criança é um ser em desenvolvimento e não uma miniatura compensadora de anseios de adultos frustrados esportivamente.

Sanmartín citado por Simões, Bohme e Lucato (1999), resumiu adequadamente a situação: que os pais devem facilitar as situações e os momentos que motivem os filhos às práticas esportivas – inculcando o espírito do desfrute pelas atividades esportivas acima de qualquer interesse, e facilitar as experiências positivas que o esporte infantil proporciona.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Pode-se verificar que os pais têm tido papel importante no desenvolvimento de atletas que se destacam em atividades esportivas e atingem o alto nível de

performance. Este papel pode ser em forma de participação ativa, acompanhamento das atividades, suporte social e financeiro, mudança na rotina e nas prioridades da família entre outras formas.

Porém é necessário que estes sejam orientados a respeitarem as fases de desenvolvimento e maturação pelas quais seus filhos passam e a acreditarem que o mais importante na prática de um esporte, como a natação, é a formação para uma vida saudável e equilibrada, enquanto o sucesso seria apenas um fator secundário.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARA FILHO, M. G., & FEIJÓ, O. G. Psicologia desportiva aplicada a jovens atletas. Revista de Educação Física. (124): 11-18, 2000.
- BARA FILHO, M. G., & MIRANDA, R. Aspectos psicológicos do esporte competitivo. Treinamento Desportivo. Vol 3 (3): 62-72, 1998.
- BECKER Jr., B. Manual de psicologia do esporte & exercício. Porto Alegre: NOVAPROVA, 2000.
- BENDA, R. N. Influências psicológicas na iniciação esportiva. III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte. Juiz de Fora: EDUFJF, 79-85, 1998.
- COELHO, R. W., & COELHO, Y. B. Estudo comparativo entre o nível de stress de crianças envolvidas em diferentes esportes organizados e em atividades competitivas informais. Treinamento Desportivo. Vol 4 (3): 49-60, 1999.
- COSTA, Alberto M. & DUARTE, Edison. Atividade física e a ansiedade em pessoas com seqüelas de acidente vascular cerebral isquêmico (AVCI). Revista da Sobama. Vol. 6 (3): 35-40, 2001.
- DE ROSE Jr, D. Esporte na infância: stress ou divertimento? III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte. Juiz de Fora: EDUFJF, 01-06, 1998.
- DE ROSE Jr, D. & VASCONCELLOS, E. C. Considerações sobre a participação da criança no processo competitivo I Simpósio de Psicologia do Esporte. São Paulo: EEFUSP, 26-33, 1992.
- MIRANDA, R. & BARA FILHO, M. G. Motivação no esporte. Revista Scape. Vol 1 (1): 53-63, 2002.

RÚBIO, K. Psicologia do Esporte – interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SERININI, A. L. P. Influência psicológica na iniciação esportiva. III Simpósio Mineiro de Psicologia do Esporte. Juiz de Fora: EDUFJF, 87-92, 1998.

SIMÕES, A. C., BÖHME, M. T. S., LUCATO, S. A participação dos pais na vida esportiva dos filhos. Revista Paulista de Educação Física. 13 (1): 34-45,1999.