



Ansiedade, stress, tédio e raiva: oscilações no equilíbrio emocional e no desempenho esportivo

Anxiety, stress, boredom and anger: oscillations in emotional balance and sports performance
Ansiedad, estrés, aburrimiento y enojo: oscilaciones en el equilibrio emocional y el rendimiento deportivo

Renato Sampaio Sadi 

Universidade Federal de São João del Rei, São João del Rei, Minas Gerais, Brasil. 

renatosampaio@ufsj.edu.br

10.31668/praxia.v4i0.12276 

Resumo: Os condicionantes psicológicos do esporte, impactados na vida da população e no meio esportivo, são responsáveis por produzir um emaranhado de emoções, comprometedoras à performance; geram *desequilíbrio* emocional e comportamentos oscilantes no desempenho esportivo. O quadro é composto por ansiedade, stress, tédio e raiva, no qual a *gestão psicológica*, que ocorre a partir dos determinantes bioecológicos e da teoria do fluxo, ocupa papel central. As alterações destes condicionantes podem acarretar risco de lesões musculares, saturação mental e abandono parcial ou definitivo da carreira. O presente estudo, tem como objetivo problematizar tais questões, inerentes à psicologia do esporte, em um envolvimento multidisciplinar. Em forma descritiva e propositiva utiliza-se de parâmetros qualitativos para a exposição. Como conclusão, possíveis direcionamentos visam recompor o equilíbrio emocional desses fatores/totalidades, discutindo-se a tensão entre as necessidades coletivas e os anseios individuais.

Abstract: The psychological conditioning factors of sport, impacted on the population's life and on sports environment, are responsible for producing a tangle of emotions, compromising performance; generate emotional imbalance and oscillating behavior in sports performance. The picture is composed of anxiety, stress, boredom and anger, in which psychological management, which takes place from the bioecological determinants and the flow theory, plays a central role. Changes in these conditions can lead to the risk of muscle injuries, mental saturation and partial or permanent career abandonment. The present study aims to problematize such issues, inherent to sport psychology, in a multidisciplinary involvement. In a descriptive and propositional way, it uses qualitative parameters for the exhibition. In conclusion, possible directions aim to restore the emotional balance of these factors/totals, discussing the tension between collective needs and individual anxieties.

Resumen: Los condicionantes psicológicos del deporte, impactados en la vida de la población y en el entorno deportivo, son los responsables de producir una maraña de emociones, comprometiendo el rendimiento; Generan *desequilibrio* emocional y comportamiento oscilante en el rendimiento deportivo. El cuadro está compuesto por ansiedad, estrés, aburrimiento e ira, en el que el manejo psicológico, que se realiza desde los determinantes bioecológicos y la teoría del flujo, juega un papel central. Los cambios en estas condiciones pueden conllevar el riesgo de lesiones musculares, saturación mental y abandono de carrera parcial o permanente. El presente estudio tiene como objetivo problematizar tales cuestiones, inherentes a la psicología del deporte, en una implicación multidisciplinar. De manera descriptiva y proposicional, utiliza parámetros cualitativos para la exposición. En conclusión, las posibles direcciones apuntan a restablecer el equilibrio emocional de estos factores/totales, discutiendo la tensión entre las necesidades colectivas y las ansiedades individuales.

Palavras-chave:
Psicologia do Esporte.
Emoções.
Desempenho.

Keywords:
Sport Psychology.
Emotions.
Performance.

Palabras clave:
Psicología del Deporte.
Emociones.
Rendimiento.



Introdução

O objetivo central desse estudo é problematizar os condicionantes psicológicos, ansiedade, stress, tédio e raiva, com o devido recorte para que possam ser costurados em uma visão de totalidade ou síntese provisória. Ansiedade e stress, assim como tédio e raiva, formam pares dialéticos para a exposição que se segue.

O esporte envolve diferentes áreas da vida humana e atinge as mais diversas classes/camadas/extratos sociais. Por estar presente no cotidiano de muitas pessoas, de variadas localidades/idades, praticantes, torcedores, treinadores, dirigentes, árbitros e patrocinadores, considera-se importante analisar e discutir as influências psicológicas e emocionais no desempenho de esportistas e atletas quando expostos ao treino e/ou competições.

O estado psicológico de esportistas e atletas pode ser modificado com a prática de atividade física, incluindo treinos e competições de vários tipos. Enfrentar desafios e demandas em esportes individuais e coletivos representa uma considerável fonte de stress; altera a estabilidade emocional, perdendo, por exemplo, parte da concentração. “Quando as qualidades físicas e atléticas se igualam nos esportes de competição, surgem os estados de tensão-emoções, que podem trazer como consequência mais imediata, a perda de concentração dos atletas” (COZAC, p. 6, 2021). Além disso, infere-se no treino intenso, situação parecida, como por exemplo, a perda da posse da bola nos jogos coletivos. Equilíbrio e desequilíbrio emocional são, portanto, faces de uma mesma moeda, mais corriqueiro do que se pode pensar.

Para se alcançar resultados positivos, os esportistas e atletas sofrem pressão psicológica, seja por parte de diretores de clubes, torcida ou até mesmo familiares. Nesse contexto, uma ampla gama de sentimentos, práticas sociais, representações, sentidos e significados fazem parte dos impactos da contemporaneidade, registrados no binômio neoliberal/neoconservador (BRESSER-PEREIRA, 2021; LIMA; HYPOLITO, 2019). Como pano de fundo, instintiva ou inconscientemente, os atletas, neste caso, muito mais do que os esportistas, treinam para apresentar espetáculos cada vez mais sofisticados, ou seja, melhoria constante nos resultados. Seria como estabelecer uma relação de troca, o público pagante exige/aguarda/recebe o consumo da arte.

Aspectos psicológicos recorrentes, como a ansiedade, o stress, o tédio e a raiva podem alterar comportamentos e atitudes seja do ponto de vista, físico/motor, quanto mental/espiritual. O desempenho no treino ou na competição será afetado na medida em que as cargas emocionais destes aspectos estiverem exageradamente elevadas. Isso tem chamando atenção de psicólogos e profissionais da área do esporte,

na intenção de compreender as interações produzidas entre o contexto esportivo e os processos psicológicos envolvidos.

Segundo Trevelin e Alves (2018), a psicologia do esporte trabalha com investigações e intervenções que influenciam o rendimento de atletas profissionais. O objetivo é melhorar o desempenho e prevenir distúrbios emocionais. Nessa perspectiva, a área dialoga com um contexto mais amplo do esporte, incluindo os determinantes táticos e técnicos. É de se supor que alguns dos traços que ocorrem no esporte de alto rendimento ocorram, também, em categorias de base. Disso resulta a necessidade de adequação e adaptação dos ambientes de ensino e treino para crianças e jovens.

Bicalho *et al.* (2016) destacam que, a percepção do desafio, determina um stress potencial e específico, tendo um efeito de resposta emocional e comportamental. A resposta ao estímulo necessita desta percepção e pode ser uma reação negativa, como ameaça e preocupação, ou positiva, como vontade de superação.

Para Branco (2018), o stress é uma reação adaptativa à situações do ambiente. Provoca o desequilíbrio do organismo que busca equilibrar-se. As reações são percebidas por meio dos sintomas psicofisiológicos como, elevação da pressão sistólica e diastólica, suor excessivo, dilatação da pupila, aumento do nervosismo e do foco, podendo acarretar também alterações comportamentais no indivíduo. Respectivamente ao stress, é possível conceituá-lo como uma reação negativa que pode prejudicar a atuação dos esportistas. Algumas situações causam ou produzem sintomas físicos (boca seca, músculos tensos e respiração ofegante) e psicológicos (dificuldade para tomar decisões, perda de controle e medo), que dificultam a obtenção e otimização de desempenho. Tais sinais apontam para a elevação de stress, o que pode ocasionar a queda de qualidade nos movimentos corporais e nos pensamentos exigidos pelo jogoⁱⁱ. Equacionar a *gestão psicológica* orientada à performance não é tarefa simples. Ao considerar-se o conjunto de emoções como um processo complexo, as relações sociais de jogadores com as pessoas a sua volta, suas características particulares, de personalidade, assim como a autocobrança, e suas consequências, impactam diretamente na tolerância ou controle individual de questões como a ansiedade, o stress, o tédio e a raiva.

Algumas exigências extremas advindas de torcedores, treinadores, mídia e família relacionadas ao nível de rendimento, implicam em maiores desgastes físicos, técnicos e psicológicos. Na mesma direção, a ansiedade como “o estado afetivo penoso, caracterizado pela expectativa de algum perigo que se revela indeterminado e impreciso, e diante do qual o indivíduo se julga indefeso” (BICALHO *et al.*, p. 71,

2016), evidencia uma pessoa em situação que julga ser perigosa ou tenta fugir dessa circunstância e encontra como resposta mais stress. Os “nervos à flor da pele”, seguem, portanto, o estado exagerado do tema, isto é, a demasiada preocupação e angústia, esta última, quando se trata de períodos mais longos de ansiedade e stress acumulados. Ademais, não somente a ansiedade exagerada atrapalha o desempenho, a baixa ansiedade tende ao tédio e à raiva e, também, pode deixar os esportistas e atletas desconcentrados, o que ocasiona queda de rendimento no treino e na competição.

Metodologia

Para o desenvolvimento construtivo de aportes teórico-metodológicos desta investigação, as incursões de Van Zanten (2004) e Monteiro (2016) em pesquisa qualitativa, permitem guardar dados no sentido de formar estoque de conhecimentos pertinentes. O quadro metodológico, abaixo, indica a necessária saturação de pensamentos complexos sobre o tema e, ao mesmo tempo a indicação de leituras, seleção de trechos, procedimentos e desdobramentos relativos à elaboração de gráficos, novos quadros e tabelas, para situar um olhar crítico e criativo. Em outras palavras, é preciso partir das características da teoria bioecológica e chegar nas características da teoria do fluxo, com a mediação das características metodológicas (coluna do meio do quadro). As características bioecológicas arroladas por Brofenbrenner (2011) assim como as contribuições sobre o fluxo, de Nakamura e Csikszentmihalyi, (2014) ajudam na composição das circunstâncias que envolvem os valores psicológicos. Visualizam-se, no Quadro 1, elementos agregadores e justificadores das lógicas conceituais inerentes.

Quadro 1 – Características teórico-metodológicas.

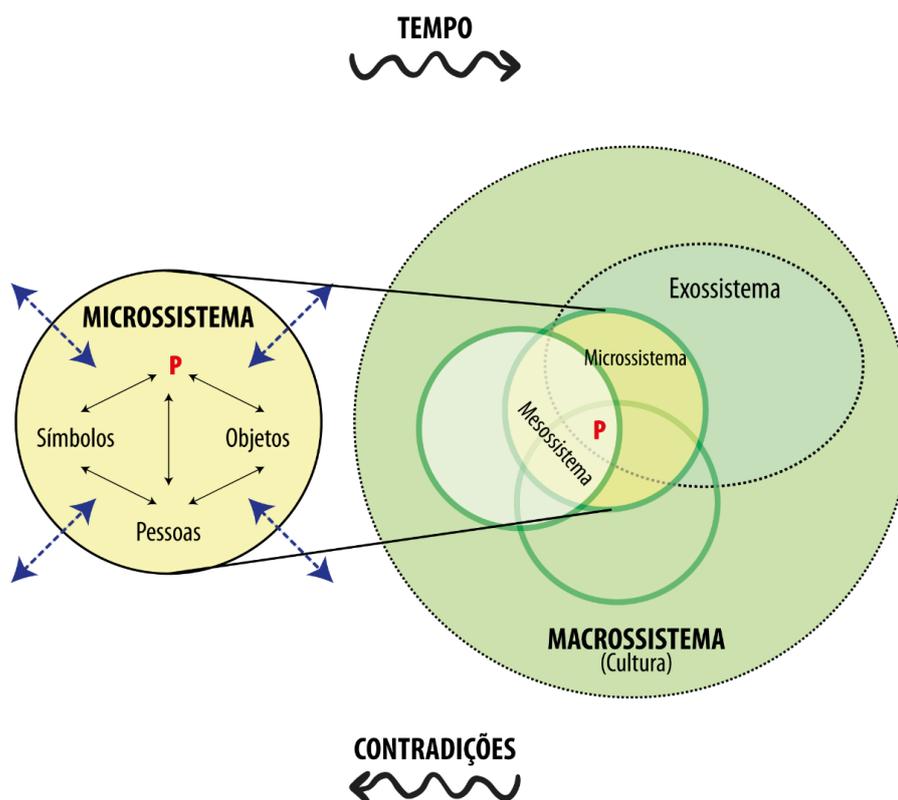
Características da teoria bioecológica	Características metodológicas	Características da teoria do fluxo
Sistemas interligados	Estoque de conhecimentos	Equilíbrio
Personalidade e contexto	Procedimentos técnicos de pesquisa	Percurso individual e específico
Tempo e contradições Sistemas interligados	Saturação de pensamentos Estoque de conhecimentos	Domínio de intensidade e coping
Personalidade e contexto	Procedimentos técnicos de pesquisa	Manipulação de desafios e habilidades em diferentes contextos

Fonte: elaboração do autor.

O tempo, por ser um valor passageiro, arrasta a formação da personalidade (P) para dentro do microsistema, que, por engendrar os componentes da pessoa-contexto, no sentido mais imediato, imprime força aos sistemas maiores (mesossistema e exossistema) responsáveis pelas energias renovadas do macrosistema. O cronossistema, ou sistema do tempo, na verdade um olhar da esquerda para a direita da figura, acelera, isto é, movimenta todos os sistemas. É um sistema invisível que funciona em forma de cobra (tempo ida e contradições volta). Dentro do cronossistema há três subsistemas de tempo, também invisíveis: 1. Microtempo, (funcionamento individualizado); 2. Mesotempo (funcionamento da sociedade); e 3. Macrotempo (funcionamento da História) todos em interrelação. Os sistemas são ajustáveis mediante mudanças psicológicas e sociais. Dias, semanas, meses e anos constituem, portanto, pedaços de lembranças que podem ou não ser compartilhados. As setas pretas, no interior da bola amarela, indicam a formação da personalidade (P), primeiramente, dentro do microsistema, as necessidades da criança (em relação objetos e símbolos), posteriormente, num conjunto mais largo de pessoas, objetos e símbolos, com ênfase para as pessoas, pois no microcosmo da família e amigos, há intensa relação social. Finalmente, o microsistema se expande para a escola e comunidade, assim como, o mundo do trabalho e o consumo (setas azuis) que implicam em “saída da casca ou saída do Eu para fora”. A bola maior, cinza, orienta outros sistemas tão ou mais complexos que o microsistema inicial da bola amarela. Há intensas relações psicológicas a partir do conhecimento de outros microsistemas, assim como do mesossistema, exossistema e macrosistema. Este último é um reforçador da cultura em geral e também da cultura esportiva, em particular.



Figura 1 – Engrenagem bioecológica do desenvolvimento humano.



Fonte: elaboração do autor. Adaptado para o estudo de questões psicológicas do esporte.

A ansiedade e o stress

A ansiedade e o stress estão intimamente ligados e dependentes aos estímulos do ambiente específico em que são percebidos pelo sujeito que informa a sua resposta comportamental, entretanto, tal circuito não evidencia o que ocorre no íntimo dos sportistas e atletas, ou seja, quais são os processos invisíveis ou inconscientes que agitam os visíveis e conscientes? Reagir à ansiedade e ao stress, tentando tranquilizar-se, nem sempre é uma atitude exitosa (MINEIRO, 2010). Então, pode-se afirmar que as expectativas, promessas (de si e dos outros) assim como os impactos ambientais de todo tipo formam um terreno propício para a instalação da ansiedade e do stress. A engrenagem bioecológica do desenvolvimento humano indica que a ansiedade e o stress entram e saem por várias portas, ou seja, são potencialmente explosivas e profundamente arraigadas aos laços históricos do tempo e das contradições.

Para fins didáticos, esse terreno da engrenagem é móvel, parecido com uma rua com curvas suaves, na qual se percorre um caminho a baixa velocidade, o cuidado deve ser sempre acionado, principalmente nos pontos de frenagem. Por sua vez, a teoria do fluxo revela uma mobilidade similar e indica-se o estado de equilíbrio por onde passa. O canal do fluxo ou túnel de entrada e saída da homeostase é um processo

de manutenção de sentidos leves e fluidos do ser (NAKAMURA; CSIKSZENTMIHALYI, 2014).

Há uma ligeira diferença entre desafios e habilidades no trato com a ansiedade/stress/tédio/raiva (Figura 2). Enquanto os desafios caminham na vertical, indicam situações difíceis e de necessária superação para se atingir novos objetivos, as habilidades, por se encontrarem no campo da aquisição e manutenção desde tenra idade, são mais horizontais, ou seja, um pouco mais fáceis de serem esculpidas do que os desafios. Em outras palavras, para chegar aos desafios e atingi-los, é preciso dedicação às habilidades, o que se consegue, predominantemente em idades mais avançadas. Esportistas e atletas, na medida em que acumulam o domínio de conhecimentos relativos aos treinos e competições, elevam os desafios por meio de uma elevação das habilidades: há uma gestão psicológica nas atividades e metas. Ao chegar a patamares de domínio da ansiedade, o stress também é elevado e passível de controle, pois, com o “alerta ligado”, ocorre a busca por equilíbrio, sendo que os atletas parecem ser aqueles mais preparados para adequar tal situação:

A habilidade de lidar com as pressões e o stress é o que se denomina *coping* [...] O ser humano, como todo sistema, também tem sua tentativa de retardar seu desgaste ou entropia pelo mecanismo constante de providenciar o reequilíbrio – homeostase. No entanto, esse sistema de controle entre desgaste e reequilíbrio ou entropia e homeostase é realizado autonomamente (MIRANDA, p. 23, 2018).

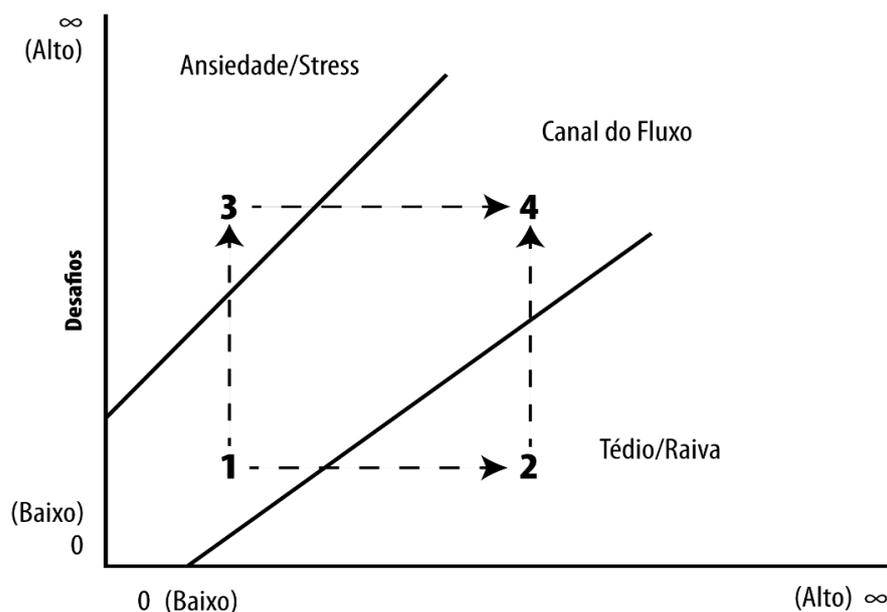
Dosar intensidades, impor metas ao próprio corpo e regular as atividades de treino e competição são questões postas a treinadores, esportistas e atletas no sentido de tornar mais fácil a compreensão do funcionamento do corpo na prática do dia-a-dia. Conhecer para evitar desgaste, desgastar para buscar melhorias, precaver-se para evitar lesões e situações incômodas é a equação teórica que visa monitorar a ansiedade e o stress, de tal forma que o equilíbrio possa ser mantido por mais tempo. Na mesma direção o fluir pleno do canal não existe, pois, a confrontação com o outro, (no esporte, esse tipo de confronto se dá na luta por espaços milimétricos e pelos segundos de ocupação destes espaços) exige saída do canal (o próprio sujeito eleva a ansiedade e desencadeia o stress ao sair do canal) para posterior entrada, ou seja, quando há alívio da pressão do adversário (ou mesmo de si próprio) o tempo de respiração e recuperação da frequência cardíaca e conseqüente abrandamento do conflito faz com que o fluir seja recuperado.

Em diferentes modalidades esportivas, a entrada e saída do canal do fluxo é um percurso individualizado, muito específico e dotado de energias fluídicas não totalmente conhecidas. De acordo com a Figura 2, os limites infinitos das duas linhas do canal do fluxo apresentam tendência à uma maior abertura na medida em que se



elevam. Isso pode indicar um maior controle para atletas de alto rendimento, na medida em que conseguirem manter as linhas tracejadas 1, 2, 3 e 4 em constante fluidez ao longo da carreira. Dentro do canal os números também representam a intensidade nas atividades: menos intenso (1 e 2) e mais intenso (3 e 4). Em outras palavras, exageros de movimentos, ações e atitudes são responsáveis pela saída do canal (3), assim como, apatia, frustração, medo, descrédito etc. (2).

Figura 2 – O canal do fluxo.



Fonte: Nakamura e Csikszentmihalyi (2014, p. 60). Adaptado.

Considerando que a ansiedade está intimamente relacionada com o stress, a diminuição deste estado informa que pode ocorrer a saída do canal do fluxo para uma situação de tédio ou raiva. Mas esta não é a única possibilidade; pode ocorrer um inchaço de ansiedade que, juntamente com o stress, causam um certo endividamento, ou seja, o sujeito estaria em débito com o fluxo/equilíbrio. Isso significa que há desdobramentos para além das questões visíveis nos ambientes de treino e competição. O que se passa na cabeça dos esportistas/atletas que os levam à trazer para a consciência, as necessidades de superação no esporte? Como criam foco e determinação no sentido de melhorar sua performance?

O treinamento das habilidades psicológicas é necessário para qualquer género, esporte e nível competitivo, podendo ser aprendido ainda nos primeiros anos de prática. Por exemplo, a treinabilidade, habilidade de lidar bem com as exigências e orientações de treinadores, pode ser ensinada desde tenra idade [...] lidar com adversidades e ter um bom desempenho, mesmo em situação de pressão, são as habilidades que melhor distinguem esses contextos. (Coimbra *et.al.*, p. 102, 2013).

Os confrontos do esporte, principalmente coletivo, propiciam um ambiente de stress que independe da movimentação corporal, já que, antes, durante ou após a prática, as pressões internas e externas, impactam os indivíduos. Para qualificar o pertencimento da ansiedade no stress e vice-versa, divide-se o tema em dois eixos. O primeiro, relativo ao ambiente do treino e, o segundo, ao ambiente da competição. Há uma mistura de ansiedade e stress nesses dois ambientes específicos pois as expectativas e o desenvolvimento de energias para fazer frente aos desafios, estão lançados aos indivíduos e às equipes. Para equilibrar e moderar as cargas de ansiedade e de stress o organismo freia os extremos (muitos altos ou muito baixos e busca o estado de fluxo (NAKAMURA; CSIKSZENTMIHALYI, 2014). Isso significa que há patamares de ansiedade diferenciados entre esportistas e atletas, passíveis de serem identificados a partir da seguinte quantificação: baixo, médio-baixo, médio, médio-alto e alto.

O tédio e a raiva

O processo de formação da personalidade e o viés mais ou menos introvertido, mais ou menos extrovertido, segundo a perspectiva junguiana indica pistas sobre o estudo e a forma de abordar a raiva (GRINBERG, 2017). Trata-se de uma emoção discreta, conflituosa ou relativa à frustração, por meio da qual, as crianças e os jovens, buscam ser aceitos. Pode-se também conceituá-la como uma emoção básica, identificada e enraizada, à estados primários de desenvolvimento da hostilidade e agressão (NUNES, 2013).

A raiva funciona como reforçadora e organizadora das tensões, ou seja, como um sinal social para os indivíduos testarem o seu equilíbrio. Historicamente presente no interior dos homens, a raiva seria reguladora da agressão e dos altos níveis de energia presentes na mente do potencial agressor.

A opinião dos outros sobre o sujeito, as censuras, as repressões, as câmeras de vídeo e a invasão de privacidade, os insultos e a inveja são temas ardentes no trato da raiva. Da simples irritação à alta ebulição, o controle da raiva depende de circunstâncias internas (e de repressão externa e/ou institucional, inclusive a repressão de sentimento). Também se encontra na manifestação/expressão “pôr para fora”, ou seja, o ato de descarregar sentimentos (em formas de ataques à outras pessoas, destruição de objetos, bater portas, gritar, chorar etc.).

Para as necessidades de ajuste neste texto, considera-se a raiva do sujeito em geral, ponderada com a raiva dos esportistas e atletas em situações de treino e competição. Assim, os componentes da raiva citados, somam-se à componentes ativos do esporte: vontade de vencer, disputar domínios com o outro, esforço para

superação, busca de excitação, busca pela aceitação do meio social entre outros temas, todos dependentes da manifestação humana raiva.

Os corações e mentes de esportistas e atletas, quando analisados, predominantemente, a partir de abordagens comportamentais e relativas à arestas biológicas, demonstram alterações no estado inicial e no desenvolvimento posterior do jogo; quando se observa o contexto sociocultural com a adição do alimento tenso e pulsante do jogo, a raiva parece ser um tempero próprio ao coletivo, mas nem sempre uma boa medida na correlação com os aspectos fisiológicos e antropométricos (GOMES *et al.*, 2018)ⁱⁱⁱ.

Segue-se, portanto, um determinante para as pesquisas sobre emoções, particularmente aquelas mais refinadas como a raiva, a hostilidade, a depressão: a interpretação de dados está sujeita à uma análise dialética envolvendo diversas totalidades da psicologia social do esporte como, por exemplo, questões do corpo, papel social e identidade do atleta, questões de gênero, de raça, violência, trabalho, cooperação, fanatismo e doping (RUBIO; CAMILO, 2019).

A atual sociedade se revela frágil nas relações familiares, sociais e afetivas. Ainda não consegue explicar-se, do ponto de vista psicológico, ou seja, conhecer quais são as verdadeiras mazelas e como enfrentá-las. O consumismo crescente e descartável, juntamente com a aceleração tecnológica impõe formas de pressão por todo lado. Pressão por competitividade, por organização burocrática, por resultados quantitativos. Pressão em forma real e simbólica que originam a depressão, uma pressão para dentro e para baixo, uma verdadeira *bomba relógio* que pode explodir a qualquer tempo. Inicia com episódios isolados e aumenta conforme o sujeito a absorve. A depressão alia-se com a repressão institucional e simbólica; ocorre em um maior número de pessoas, mas ainda é pouco visível na sociedade. Tais características configuram um abandono do humano e um tratamento fragmentado da saúde e resultam em uma sociedade líquida.

O capitalismo é um sistema parasitário. Como todos os parasitas pode prosperar durante certo período, desde que encontre um organismo ainda não explorado que lhe forneça alimento. Mas não pode fazer isso sem prejudicar o hospedeiro; destrói, cedo ou tarde, as condições de sua prosperidade ou mesmo de sua sobrevivência (BAUMAN, 2010, p. 5).

Baixos desempenhos no esporte podem ser explicados pelo desprezo ao trabalho e aos trabalhadores. Podem ser explicados pela provocação do “mal estar da civilização”, ou seja, no que se refere ao corpo, as formas repressivas, de auto imposição pelo próprio indivíduo (FREUD, 2020). Questões socioeconômicas de mal estar como juros altos, trabalho, emprego e contrato também estão relacionados a baixos desempenhos. O pacote inclui, para os mais pobres, o abandono das políticas

públicas e sociais por parte do Estado. Para as classes médias, o encarecimento geral do dinheiro e a falta de oportunidades dignas. Nesse território, ansiedade e stress, lançam faíscas que atingem a raiva e acionam momentos de explosão. Logo em seguida, vem o tédio e a nulidade dos sentidos ou vazios da alma (em alguns casos, arrependimento e recuperação, em outros, mais apatia e desânimo). Como exemplo, a cobrança excessiva dentro do ambiente familiar ou de trabalho - pressão psicológica, nomeadamente tratada com negligência. Os jogadores, em processo formativo, absorvem as ideias de que o êxito deve ser atingido a qualquer custo, o que por si só, gera um desconforto, ou seja, a expectativa de fracasso é uma possibilidade real e insuportável para a consciência. Tomam para si a cobrança e a tornam, às vezes, mais tóxicas do que ela já é.

A pressão e seus sentidos pulsantes (em forma de depressão ou repressão) oriunda de familiares, torcedores e imprensa esportiva, dado que todos possuem o desejo da vitória e o reconhecimento social do acúmulo de vitórias, precisa ser desbloqueada para o sujeito sentir o esperado alívio. Talvez, as doses de competitividade, se diminuídas ou compensadas, poderiam criar o abrandamento necessário.

Quem se desconcentra, no treino e na competição, pode, não apenas cometer erros durante os jogos, como também deixar sua ação fisiológica alterada, com maior probabilidade de contrair lesões, isto é, músculos contraídos, indicam um gasto energético excessivo e desnecessário que pode resultar em quedas, pancadas e/ou acidentes. Nesse ponto a raiva não é “um tudo ou nada”, mas um processo de acúmulo de sentimentos e pensamentos ou um caminho sequencial de seis passos: 1. Evento desencadeador no qual há um fato em forma de alerta; 2. Interpretação do evento, desenvolve-se uma resistência à raiva; 3. Stress emocional, digestão desta resistência; 4. Manifestação do comportamento (fase de quase exaustão); 5. Reavaliação (fase de quase exaustão, pode-se parar aqui e rever ou ir adiante para a fase de explosão); 6. Escalonamento (fase de exaustão). Este último ponto (escalonamento) implica em um aumento da raiva, no sentido de um transbordamento, ou seja, à perspectiva de explosão (LIPP, 2005).

Por outro lado, um nível equilibrado dos condicionantes tédio e raiva, compreendidos de forma equilibrada no desempenho são passíveis de controle e podem ser vistos nas comemorações e/ou brincadeiras e olhares para desviar/descontrair; proporcionam vontade de concentração, foco e superação. Dessa forma, indiretamente, há uma melhoria do entendimento tático e técnico no jogo, ou seja, uma elevação de rendimento nos treinos e nas competições.

No que se refere à especialização precoce no esporte, um entrave à formação de jogadores profissionais inteligentes, são os condicionantes psicológicos citados em confluência com ambientes considerados tóxicos. Não pode haver equilíbrio adequado ao desempenho se atividades específicas ocuparem o lugar de atividades esportivas gerais (DE SOUZA; VICENTINI; MARQUES, 2020). Com o passar do tempo, a referida especialização trará traumas e desgastes psicológicos. Certamente haverá a constatação da falta de tempo para a brincadeira e o tempo livre, para o convívio familiar e, além disso, os jovens envolvidos na especialização precoce, ao necessitar lidar muito cedo, com cobranças em derrotas e rápido reconhecimento nas vitórias, poderão abandonar o esporte, de forma parcial ou definitiva.

Considerações finais

O lúdico, o lazer, a autonomia, os sentidos e significados do esporte, presentes em nossa formação social, são questões essenciais para o desenvolvimento cognitivo e psicológico de crianças e jovens, quando pensados do ponto de vista dos determinantes teóricos apresentados e indicados. A maturação física e psicológica, inclusive as cobranças, são caminhos que dependem das relações afetivas na família e no ambiente de treino. Retira-se disso que, ansiedade, stress, tédio, raiva, sempre que possível, necessitam caminhar dentro do canal do fluxo e serem oxigenados pelas engrenagens bioecológicas.

O acompanhamento psicológico realizado por profissional da área auxilia os indivíduos ao autoconhecimento. Lidar com problemas e cobrança não é tarefa fácil; pode gerar consequências negativas e acarretar problemas para além do contexto esportivo; pode contribuir para o abandono pontual ou total da carreira profissional, sem contar as chances do desenvolvimento de um estado depressivo ou mesmo depressão. Nesse pacote inclui-se as questões individuais e coletivas que dependem de uma necessária separação ou recorte de problemáticas. O autoconhecimento e apoio profissional são, portanto, decisivos para o equilíbrio, fluxo e processamento dos impactos dos diversos sistemas bioecológicos.

No intuito de recompor o equilíbrio emocional, com o objetivo específico de diminuir as oscilações nos componentes ansiedade/stress/tédio/raiva, um conjunto de terapias, de ordem multidisciplinar, como massagem, música, meditação e conversas coletivas têm indicado a possibilidade do êxito. Uma proposição, nesse sentido, envolve o relato de esportistas e atletas sobre os sentimentos mais latentes de todo o conjunto do grupo. Pesquisas nesta direção podem somar saberes para esta área específica.

Espera-se, também, que o esclarecimento sobre as causas e consequências dos construtos de stress/ansiedade, relacionadas ao equilíbrio emocional e ao desempenho esportivo, sejam pontas de lança para os profissionais e os envolvidos na prática esportiva (treinadores, preparadores físicos, atletas, familiares). A gestão psicológica orienta, de um lado, a performance e, de outro, o bem estar no convívio social; visa reduzir os excessos existentes, tanto no alto quanto no baixo stress/ansiedade/tédio/raiva.

Por fim, clubes e escolinhas de esporte podem criar estratégias de *gestão psicológica* para seus alunos-jogadores, no auxílio de suas atividades diárias, com o apoio da família, no enfrentamento dos problemas dentro e fora do contexto esportivo.

Referências

ALBINO, Izabela; CONDE, Erick. Revisão sistemática: instrumentos para avaliação do estresse e ansiedade em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**, Brasília, DF, v. 9, n. 1, p. 12-31, mar. 2019.

BAUMAN, Zygmunt. **Capitalismo parasitário: e outros temas contemporâneos**. Rio de Janeiro: Editora Schwarcz; Companhia das Letras, 2010.

BICALHO, Camila Cristina Fonseca; MELO, Cristina Carvalho de; BOLETINI, Tatiana Lima; COSTA, Varley Teoldo da; NOCE, Franco. Fatores da ansiedade identificados para atletas da categoria juvenil de futebol. **Revista de Educação Física**, Rio de Janeiro, v. 85, n. 2, p. 76-83, jul. 2016.

BRANCO, Raquel Almeida. **A resposta ao stress – Ponto de vista fisiopatológico**. 51 f. Dissertação (Mestrado Integrado Em Medicina). Coimbra: Universidade de Coimbra – Faculdade de Medicina, 2018.

BRESSER-PEREIRA, Luiz Carlos. A democracia não está morrendo: Foi o neoliberalismo que fracassou. **Lua Nova: Revista de Cultura e Política**, São Paulo, p. 51-79, 2021.

BROFENBRENNER, Urie. **Bioecologia do desenvolvimento humano: tornando os seres humanos mais humanos**. Artmed Editora, 2011.

COIMBRA, Danilo Reis; BARA FILHO, Maurício; ANDRADE, Alexandro; MIRANDA, Renato. Habilidades psicológicas de coping em atletas brasileiros. **Motricidade**, Vila Real, v. 9, n. 1, p. 95-106, 2013.

COZAC, João Ricardo Lebert. **Psicologia do Esporte: fatores de ativação mental e desempenho**. Pasavento, 2021.

DE SOUZA, Iuri Salim; VICENTINI, Lucas; MARQUES, Renato Francisco Rodrigues. Las múltiples facetas de la participación deportiva: contribuciones de Jean Côté y colaboradores. **Quaderns de Psicologia**, Barcelona, v. 22, n. 3, p. 1547, 2020.

FREUD, Sigmund. **O mal-estar na civilização (1930)**. Cienbook, 2020.

GOMES, Joao Henrique et al. Estado de humor e desempenho físico de jogadores jovens de basquetebol ao longo de uma competição. **Journal of Physical Education**, Maringá, v. 29, n. 1, 2018.

GRINBERG, Luiz Paulo. **Jung: o homem criativo**. Editora Blucher, 2017.

- LIMA, Iana Gomes de; HYPOLITO, Álvaro Moreira. A expansão do neoconservadorismo na educação brasileira. **Educação e Pesquisa**, São Paulo, v. 45, 2019.
- LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Stress e o turbilhão da raiva**. Casa do Psicólogo, 2005.
- MINEIRO, Triângulo. Psicologia do Triângulo Mineiro. **Revista da SPTM**, v. 14, n. 1, 2010.
- MIRANDA, Renato. **Fluxo e comportamento humano: uma psicologia para o esporte**. Juiz de Fora: Editar, 2018.
- MONTEIRO, Regina Clare. Pesquisa qualitativa como opção metodológica. **Proposições**, Campinas, v. 2, n. 2, p. 27-35, 2016.
- NAKAMURA, Jeanne; CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. The concept of flow. *In*: CSIKSZENTMIHALYI, Mihaly. **Flow and the foundations of positive psychology**. Dordrecht: Springer, 2014. p. 239-263.
- NUNES, Ana Maria Nunes Martins Salvador. **Regulação emocional, experiência, expressão e controlo da raiva em adolescentes**. 72 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Lisboa: Instituto Universitário: Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida, ISPA, 2013.
- RUBIO, Katia; CAMILO, Juliana A de Oliveira. Por quê uma Psicologia Social do Esporte. *In*: RUBIO, Katia *et al.* **Psicologia Social do Esporte**. São Paulo: Képos, 2019. p. 9-18.
- TREVELIN, Fernanda; ALVES, Cássia Ferrazza. Psicologia do esporte: revisão de literatura sobre as relações entre emoções e o desempenho do atleta. **Psicologia Revista**, Perdizes, v. 27, p. 545-562, 2018.
- VAN ZANTEN, Agnes. Pesquisa qualitativa em educação: pertinência, validade e generalização. **Perspectiva**, Florianópolis, v. 22, n. 1, p. 25-45, 2004.

Recebido em: 23/09/2021

Aprovado em: 11/01/2022

Publicado em: 06/05/2022

ⁱ Há uma sutil diferença linguística entre o stress (Português europeu) e o estresse (Português brasileiro).

ⁱⁱ Uma tensão excessiva, por exemplo, diminui a flexibilidade, a coordenação e a eficiência muscular, fazendo com que seja diminuída também, a agilidade, em seus comportamentos e padrões motores. Há uma relação direta entre o nível de stress elevado e a condição física do praticante, principalmente para as lesões musculoesqueléticas, originadas e ocasionadas por stress (ALBINO; CONDE, 2019).

ⁱⁱⁱ Os resultados do estudo com jovens atletas de Basquetebol revelaram que os estados de humor se mantiveram estáveis. Não houve, portanto, alterações significativas. Para a discussão do tema os autores utilizaram o questionário BRUMS – Brunel Mood Scale (24 indicadores simples de humor organizados em seis dimensões: raiva (estado de hostilidade em relação aos outros), confusão (estado de tontura e instabilidade nas emoções), depressão (estado emocional de desânimo, tristeza e infelicidade), fadiga (estado de cansaço e baixa energia, tensão (estado da tensão musculoesquelética e preocupação) e vigor (estado de energia e disposição física).