

COMO FATORES ESTRESSANTES INFLUENCIAM NOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E NO ALTO RENDIMENTO?

Frederico Sant'Anna Amazonas¹; Miriele Alves¹, Bianca Roberta da Silva¹; Samuel Edim¹

1. Discentes do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO Belo Horizonte

INTRODUÇÃO

A prática de exercícios físicos é um importante componente para a manutenção da saúde física e mental. No entanto, fatores estressantes e ansiosos podem influenciar negativamente o desempenho físico e comprometer o alcance do alto rendimento. A compreensão dos mecanismos envolvidos na relação entre estresse, ansiedade e exercícios físicos é fundamental para desenvolver estratégias que possam minimizar esses efeitos. Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo apresentar os benefícios do exercício físico para o controle do estresse e da ansiedade. Para tanto, serão revisados estudos que investigam a relação entre fatores estressantes e ansiosos e o desempenho físico, bem como os mecanismos envolvidos na regulação do estresse e da ansiedade pelo exercício físico. Além disso, serão discutidas as estratégias mais eficazes para a utilização do exercício físico como ferramenta de controle do estresse e da ansiedade. Com essa pesquisa, espera-se contribuir para a promoção do exercício físico como um importante recurso desses fatores, trazendo benefícios não apenas para a saúde física, mas também para a saúde mental dos indivíduos.

REFERENCIAL TEÓRICO

Segundo Sônia *et al.* (2007) os benefícios do exercício físico para a saúde, assim como seus efeitos psicológicos positivos, estão bem estabelecidos na literatura. A relação entre os efeitos benéficos do exercício físico e os transtornos do humor é apontada em diversos estudos que abordam os benefícios psicológicos da prática regular de atividades físicas. Atualmente, é possível observar que o número de estudos envolvendo pacientes com transtornos de ansiedade está aumentando nos últimos anos, o avanço tecnológico, assim como as pressões sociais, políticas e econômicas, tem contribuído para o aumento de problemas mentais de ordem emocional. Em situações emocionais, o ser humano pode experimentar basicamente três emoções principais, em resposta a uma situação ameaçadora: raiva dirigida para fora (o equivalente à cólera), raiva dirigida contra si mesmo (depressão) e ansiedade ou medo. Encontrando-se em estado de alerta, o organismo reage com um comportamento de fuga ou de ataque ao agente estressor. no entanto verifica-se que os exercícios aeróbios cuja intensidade não ultrapasse o limiar de lactato podem ser os mais apropriados, mas ainda não esclarecem as implicações dos exercícios anaeróbios, sugerindo

cautela na prescrição de exercícios para indivíduos com ansiedade patológica, principalmente em relação aos exercícios anaeróbios

O estresse, assim como outras variáveis determinantes do rendimento esportivo, tem sido estudado ao longo dos anos por vários pesquisadores no campo da Ciências do Esporte. Seus sintomas e consequências foram investigados com o fim de desenvolver um instrumento eficaz no diagnóstico e controle do estresse psíquico. Além de instrumentos, ainda tem várias técnicas de controle e as influências do estresse psíquico em outras capacidades (físicas e psicológicas), em vários grupos (atletas, técnicos e árbitros) de várias modalidades coletivas e individuais. Uma das primeiras preocupações foi justamente o desenvolvimento de um instrumento eficaz na detecção dos fatores que predisõem os atletas à modalidade específica e deve levar em consideração a idade e nível de rendimento dos atletas.

Noce *et al* (1994, 1995, 1996, *apud* Samulski, 2002) e Samulki e Noce (1996, *apud* Samulski, 2002) mostram que foram desenvolvidos vários estudos envolvendo principalmente a modalidade voleibol nas categorias básicas. As pesquisas utilizaram o teste psíquico (TEP), que é composto por trinta situações e fatores que podem exercer influência no rendimento do atleta. Foram verificadas diferenças, no caso das situações estressantes. O grupo adulto que considera "errar jogadas no início do jogo", em contraste com o grupo infanto-juvenil que selecionou o "nervosismo excessivo" como situações críticas. Pesquisas levam a concluir que o estresse pode afetar o atleta de diferentes formas. Deve-se levar em consideração fatores tais como: idade, sexo, nível de rendimento e modalidade. As técnicas e programas de controle do estresse a ser aplicados também devem levar em conta esses fatores. Atletas jovens, do sexo feminino e com pouca experiência tendem a apresentar valores mais elevados em relação ao estresse competitivo. Segundo Nitsch e Hackfort (1981 *apud* Samulski, 2002) as possibilidades de controle do estresse, a princípio, podem ser deduzidas com base nas seguintes considerações: se um atleta, por exemplo, tem medo antes de uma competição importante ou diante de um adversário, e tentará dominar esse medo de diferentes formas. Por outro lado, poderá se preparar para a competição treinando intensamente, se informando bem sobre o adversário ou até mesmo evitando competir. Com essas medidas procura-se influir nas condições que geram medo, de maneira que a elimine-o, que são medidas denominadas técnicas de controle das condições. O esportista poderá reagir ao medo, que ele avaliou diferentemente pelos sintomas, realizando exercícios de relaxamento ou simplesmente procurando reduzi-lo ao evitar contatos com o adversário. Essas medidas são denominadas técnicas de controle de sintomas. Tanto no controle das condições como o controle de sintomas podem ser aplicadas diferentemente aos atletas (técnicos de orientações pessoal). Por outro lado, essas técnicas objetivam obter efeito que influenciam o meio ambiente. Outros aspectos a ser considerado para a escolha da técnica de controle do estresse refere-se à

prevenção de determinadas emoções negativas ou a compensação de determinadas emoções negativas já existentes (como medo e agressividade). Para a psicologia, no que se refere ao desenvolvimento e ao controle do estresse, são as técnicas desenvolvidas pelos próprios atletas para regular o seu estado emocional. Trata-se nesses casos, de técnicas cotidianas de controle dos sintomas pela autorregulação.

OBJETIVO

A partir desse trabalho buscamos verificar quais são os fatores que influenciam para uma carga de estresse e ansiedade durante uma temporada de um esporte de alto rendimento e durante a vida das pessoas

HIPÓTESE

Espera-se que o exercício físico possa ajudar tanto no controle de ansiedade quanto no controle do estresse e que exista maneiras de controlá-los através de algum tipo de método.

REFERÊNCIAS

CASSIANO, Sônia; MELLO, Marco; ROBERTO, José. **Transtornos de ansiedade e exercício físico**. Braz.J. Psychiatry 29(2) Junho 2007.

SAMULSKI, D. **Psicologia do Esporte**. BARUERI: Editora Manole, 2002.