Biernacka, Barbara Karolczak. Anxiety and stress in sport. A tentative technical reflection. *International Journal of Sport Psychology, 17*(5):398-409, 1986.

A ansiedade permanece o tema predominante em psicologia do esporte. E vai continuar. Se os americanos, como sempre fazem, já contaram o número de artigos publicados sobre o assunto, certamente o colocaram em primeiro lugar em psicologia do esporte. É, com razão, a preocupação permanente do psicólogo que se dedica a tal especialidade.

Esta professora polonesa traz-nos boa contribuição. Preocupou-se com a operacionalização do estado emocional do atleta na fase pré-competitiva. E o fez numa colocação binária: excitabilidade-apatia; estímulo-sono; nervosismo-equilíbrio; ansiedade-livre de ansiedade; medo-ausência de medo; desconforto-conforto; falta de confiança-confiança. Para a autora, esses estados criam uma *síndrome de sintonia,* porque eles se interligam.

A Profª Barbara fala numa já existente subcultura do esporte, onde motivação e ansiedade como que travam um embate; o atleta pode receber condicionamentos, e diríamos até informações, que lhe trazem estímulo ou falta de interesse em participar.

A dinâmica dessa subcultura, com suas pressões e jogo de interesses, pode gerar ansiedade geral e até ansiedade simulada. Atletas com níveis de ansiedade podem atingir eficiência funcional porque não existe conotação forte

entre emotividade e eficácia. Já abordamos esse problema em outras oportunidades, registrando a semelhança entre o atleta e o ator, inclusive chamando a atenção para o fato de que, neste último, certa dose de "nervosismo" é saudada como preparadora de bom desempenho. É a ansiedade subjetivamente bem-vinda, o que a autora denomina "fonte de energia autônoma", proveniente da construção da ameaça. Em outras palavras, é o que, há muito tempo, se chama ansiedade criativa. Seria a resultante, o benefício, o produto prático, funcional, rendoso do embate entre duas situações da subcultura do esporte: o lado realista, isto é, a situação, a tarefa, o programa condificado de atividade, o comportamento adequado, e o lado não-realista, isto é, o mundo da ansiedade gerada, a ameaça que o esportista cria para si mesmo.

O atleta, através de seus recursos e capacidade de auto-regulação, administra e reorienta a situação ansiosa em que se vê envolvido. Seu objetivo é remover o obstáculo, repetir tentativas numa espécie de ensaio e erro, para modificar a maneira de agir. Certamente os recursos cognitivos terão influência capital para evitar que o atleta chegue ao estresse.

Uma coisa dita pela autora é válida para o atleta (e para o ator): o período próximo ao início da atividade pode ser uma situação de estresse, criadora de maior tensão, enquanto o início da atividade interrompe tal estado, baixa a tensão, desmobiliza, elimina o estresse e, sobretudo, produz salutar acontecimento psicológico — o desaparecimento da ameaça.

ATHAYDE RIBEIRO DA SILVA