

A experiência da ansiedade competitiva ou do “nervoso” em atletas: uma compreensão fenomenológica

Lígia Silveira Frascareli^{a*} 
Henriette Tognetti Penha Morato^a 

^aUniversidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil

Resumo: Este artigo problematiza o conceito de ansiedade tal como ele é tradicionalmente concebido na psicologia do esporte, destacando seu caráter técnico, como pensado por Heidegger. Examinamos como as ciências tendem a estabilizar esse conceito, definindo-o como um conjunto de proposições destinadas à observação, mensuração, previsibilidade e controle do comportamento do atleta, tendo essa abordagem como a única forma legítima de acesso ao real no campo científico. Em contraste, propomos uma perspectiva fundamentada na fenomenologia para abordar a ansiedade competitiva, na qual descrevemos formas de manifestação desse fenômeno e elaboramos considerações fenomenológicas sobre a ansiedade como tonalidade afetiva, compreendendo-a como uma dimensão constitutiva da prática esportiva, que não apenas acompanha, mas possibilita e abre o campo da competição ao atleta.

Palavras-chave: psicologia do esporte, fenomenologia existencial, desempenho, atletas.

Introdução: ansiedade como conceito técnico

Por toda a literatura da psicologia do esporte, há intensa teorização sobre as variadas formas de “ansiedades” que afetam atletas, identificadas pelos termos traço, estado, cognitiva e somática. Via de regra, atletas e técnicos que procuram orientação psicológica tem como objetivo obter controle ou minimizar esse aspecto emocional, pois é senso comum e teórico desse campo de conhecimento que a ansiedade pode atrapalhar ou mesmo impedir o bom desempenho esportivo (Barreto, 2003).

Neste trabalho, retomamos, a partir do pensamento de Heidegger, o que vem a ser a essência da ciência e da técnica com o objetivo de repensar essas asserções, oferecendo outro ponto de vista na compreensão do fenômeno *ansiedade competitiva*.

Para tal, começamos discutindo brevemente a noção de *ser* e de *técnica* para a fenomenologia heideggeriana. Nessa leitura, todo o *ser* das coisas se manifesta em um horizonte histórico marcado por uma *compreensão de ser*, ou seja, por um fundamento histórico. Na visão de mundo dada pela ciência, no entanto, encontramos na abstração teórica o avesso dessa forma de apreensão: o positivismo se pauta pela supressão do *ser* em sua manifestação histórica e concreta, interrompendo, anulando e vedando o fenômeno como tal (sempre em algum grau variável e interpretável de diferentes formas através dos tempos) e *pressupondo o ser no conceito*, que passa então a dizer o

que tal coisa é e pode ser, ou seja, passa a dizer de suas maneiras de se mostrar *cientificamente*.

A ansiedade acaba sendo, nessa perspectiva, aquilo que o conceito diz que é, em sua fixidez e suas relações lógicas possíveis. O conceito suspende a vivência concreta do “*como estar ansioso*” para o sujeito, que é singular, histórica e mutável, para dizer o *que* ela pretensamente é, excluindo suas manifestações diversas e especialmente ambíguas, pertencentes à experiência humana diante do mundo.

Ao fixar o *ser* de algo, ao dizer o que algo é, há um movimento de recolhimento da coisa para além desse discurso que tenta aprisioná-la: a manifestação dos seres é múltipla, e algo tende a escapar da *explicação*. A este movimento, o discurso responde tentando contornar o fenômeno, dar-lhe fechamento, utilizando para isso novos conceitos. Daí o surgimento das teorias em profusão sobre as mais variadas experiências humanas, inclusive a ansiedade: novas técnicas e modelos explicativos vão se criando uns a partir dos outros, em oposição, complementariedade ou reestruturação.

Esse movimento revela uma forma de olhar para o fenômeno procurando nele aquilo que pode ser posto (fixado) e disposto (como possibilidade de manipulação, de ação sobre ele).

Se seguimos com Heidegger, é justamente nesse movimento que está a *com-posição* ou *armação* (do alemão *Ge-stell*) da técnica, que é a essência da ciência: ser um apelo de exploração do real que convoca o homem a dispor daquilo que se desvela de forma única, como disponibilidade para o que quer que seja (Heidegger, 2012). Em síntese, técnica é o fundamento histórico que desvela

*Endereço para correspondência: ligia.frascareli@alumni.usp.br, li.s.frascareli@gmail.com

os entes (aprisionados nos conceitos) como disponíveis ao uso, consumo, controle e manipulação humanos.

Bem sabemos da dificuldade das proposições heideggerianas em geral, por isso insistimos um pouco mais na escrita: a essência da técnica não diz respeito a uma tecnologia específica, a um modo de proceder com o conhecimento ou com as coisas em geral; não tem a ver com procedimentos metodológicos. A essência da técnica é antes o desencadeamento de uma pré-compreensão do ser, o desencadeamento de uma abertura de mundo na qual já nos encontramos o tempo todo e em cuja órbita vivemos (Nunes, 2013). O que caracteriza essa abertura é a disposição da técnica que: 1) trata tudo como coisa (ente) como produto ou passível de ser produzido; 2) transforma todos os espaços em não-espaços, dando as condições para que tudo se modifique antes de ser apropriado em sua espacialidade própria; e 3) trata tudo como conjuntural, como se estivéssemos ao sabor das circunstâncias (Casanova, 2021).

Na ciência, o que essa visada técnica propõe é que a natureza forneça dados passíveis de cálculo, que a natureza seja ela mesma tomada como um sistema disponível de informações e proposições sempre idênticas a si mesmas, sendo esta a única forma considerada legítima de desvelamento do real (Santos, 2006).

Nas teorias, a face incontornável do real desaparece. Chamamos incontornável aquilo que no fenômeno não é previsível ou reproduzível, é único, mutável, volátil, inapreensível.

Posto pelo destino num caminho de desencobrimento, o homem, sempre a caminho, caminha continuamente à beira de uma possibilidade: a possibilidade de seguir e favorecer apenas o que se des-encobre na disposição e de tirar daí todos os seus parâmetros e todas as suas medidas. (Heidegger, 2012, p. 28)

Continua Heidegger, no desenvolvimento dessa noção de essência da técnica, dizendo dos dois perigos nela presentes, pois permanece, em seu percurso, cega de sua essência: o primeiro é o perigo de o homem equivocar-se com o desencobrimento e o interpretar mal, entendendo que todo o real se apresenta à luz do nexo de causa e efeito. Ao expor a natureza como sistema operativo e calculável, e por tais operações proporcionarem constatações concretas, corre-se o risco de tomar a esfera do cálculo como a única reconhecível como existente. O objeto, ao tornar-se pura disponibilidade, só vigora na esfera do verdadeiro a partir de suas *características*.

O segundo perigo é o do homem também se reduzir a sua própria disponibilidade técnica em suas características determináveis, e só se tomar a partir dessa medida, encontrando-se aí em um precipício: naquilo que não pode ser tomado pelo conhecimento científico, *não é, não existe e nem pode mostrar-se*. A relação do homem consigo mesmo e com tudo o que é e está sendo fica, nessa perspectiva, rendida a forma única da *Téchne*. O real não

emerge em seu aparecer, mas apenas em seu *asseguramento*, em sua produção. “*Téchne* designa uma modalidade de saber. Produzir quer dizer: conduzir à sua manifestação, tornar acessível e disponível algo que, antes disso, ainda não estava lá como presente” (Critelli, 2002, p. 84).

Procuramos aqui apresentar e argumentar em favor de uma outra modalidade de *experiência* com a ansiedade, algo mais próximo ao que nomeamos corriqueiramente como “nervoso”, justamente para provocar reflexões e oferecer talvez novas formas de compreensão e atuação em psicologia do esporte.

Sobre as variadas formas de vivência da ansiedade competitiva

Conforme apontado anteriormente, com a palavra nervoso, buscamos denominar uma sensação que não pode ser descrita separadamente do sujeito que a sente, sendo reconhecida pela vivência e compreensão que se possuiu do fenômeno.

Sendo parte da *experiência* do atleta na situação de competição, a compreensão pode se dar em termos de que o nervoso é aquilo que o *prepara para*, sendo algo inerente ao competir, a ponto de muitos atletas fazerem referências à impossibilidade de estar em competição sem *experimentar-se* dessa forma. O nervoso também é associado à importância que a situação competitiva carrega, sendo talvez o que torna possível a manutenção do campo sedimentado de sentidos condizentes com o competir. O valor dado ao mundo competitivo também pode se fazer por essa forma-de-estar nele, *nervosamente*.

Insistimos na diferença de sentido que as palavras ansiedade e nervoso carregam, uma vez que palavras diferentes criam realidades diferentes, *fazem* coisas diferentes conosco, abrem formas de compreensão diversas:

Quando fazemos coisas com as palavras, do que se trata é de como damos sentidos ao que somos e ao que nos acontece, de como correlacionamos as palavras e as coisas, de como nomeamos o que vemos ou o que sentimos e de como vemos ou sentimentos o que nomeamos. . . . Nomear o que fazemos . . . não é somente uma questão terminológica. As palavras com que nomeamos o que somos, o que fazemos, o que pensamos, o que percebemos ou o que sentimos são mais do que simplesmente palavras. (Bondía, 2002, p. 21)

Dessa compreensão, percebemos o contínuo desencontro entre o *nervoso* sentido e relatado por atletas, em relação às propostas de “tratamento” apresentadas pela psicologia do esporte. Partindo do entendimento da ansiedade como característica ou como reação fisiológica à determinada situação, cabe um direcionamento que visa o controle e mesmo a resolução da ansiedade por meio de procedimentos técnicos/terapêuticos.

A psicologia do esporte se define justamente por desenvolver teorias e lançar mão de ferramentas

com o objetivo de colocar o atleta em controle de suas emoções e reações, sendo, desta forma, entendida como parte componente do treinamento (Weinberg & Gould, 2015), ainda que, de acordo com estudos, mesmo atletas profissionais se sentem em um “estado mental ótimo” apenas cerca de 10 a 15 % das vezes que competem (Nesti, 2006; Ravizza, 2002).

Tais técnicas podem ser aprendidas e aprimoradas, exigindo que esteja presente no treinamento a parcela necessária de preparação psicológica, a qual colocaria o atleta em condição ao menos de igualdade com os adversários, que também se valem, em tese, da mesma preparação.

Para traçarmos um paralelo entre a forma de pensar a ansiedade/nervoso no ambiente competitivo e as formas de “preparação psicológica” validadas na psicologia do esporte mais tradicional, bem como traçar um paralelo entre formas possíveis da condição do atleta diante de si mesmo, da competição e do próprio desempenho, encontramos um trabalho sobre psicologia do esporte (Pierro, Cillo & Nascimento, 2019) – que traz a forma narrativa e tem como personagem principal um nadador (personagem Léo), descrevendo uma versão possível de treinamento psicológico para controle da ansiedade.

O material traz uma perspectiva de narração em terceira pessoa com narrador onisciente, e, portanto, com acesso ao mundo interno do atleta, resultando em um texto descritivo que relata o que se passa com o personagem. Tomamos esse trabalho como referência por parecer bastante fiel à realidade de um trabalho prático no âmbito da psicologia do esporte tradicional de alto rendimento, mais específico, portanto, que os materiais teóricos dos manuais da área, diferença mencionada pelos próprios autores na introdução do trabalho.

O contexto em que Léo, o personagem principal, se encontra no trecho selecionado do livro é sua primeira competição de alto nível por um novo clube pelo qual passara a competir, na condição de atleta profissional e contratado. O atleta vinha fazendo sessões com o psicólogo do clube para aprender a controlar a ansiedade, algo que costumava atrapalhá-lo em momentos em que se sentia pressionado. Assim os autores descrevem Léo em sua rotina mental em um dia de competição (selecionamos algumas passagens em meio a narração de outros eventos):

Naquele mesmo dia, antes de dormir, Léo estava se sentindo ansioso. Já no jantar percebeu que teve dificuldade em escolher os alimentos. . . . Já na cama, enquanto os companheiros de quarto dormiam tranquilamente, ele não parava de se revirar, estava inquieto. Quando fechava os olhos, vinham à tona seus piores pesadelos . . . cenas em que ele nadava e fazia muita força, mas não conseguia superar os adversários na piscina. Lembrou-se de algumas conversas que teve com Marcos, o psicólogo, e começou a respirar de forma lenta e profunda. O efeito da autorregulação não demorou muito a aparecer, e isso ajudou a diminuir a ansiedade. Seguindo outra

orientação de Marcos, tentou imaginar como seria o dia seguinte . . . percebeu o efeito da imaginação, principalmente pelo aumento da frequência cardíaca e pela agitação sob os lençóis. . . . Enquanto descia para a sala de café, percebeu que a ansiedade tinha voltado, então tornou a controlar a respiração até que o elevador chegou . . . tentou manter o foco no presente, mas, entre uma mordida e outra, sentia a ansiedade voltar com força. . . . No ônibus (a caminho da competição) . . . quase anulou por completo as vozes internas que lhe diziam que teria de ir bem, pois seria inadmissível não chegar à final . . . (Pierro et al., 2019, p. 96-97)

O atleta nada suas provas do dia, saindo-se bem, classificado para as finais do dia seguinte. Ao voltar para o hotel é chamado para uma reunião com o técnico:

Léo fez muita força para prestar atenção nas palavras do técnico, pois estava realmente exausto. Se fosse contar o esforço físico das duas provas disputadas naquele dia, não chegaria nem perto do que estava acostumado nos treinamentos, mas o desgaste mental era infinitamente superior aos dias normais de treino. O controle que precisava ter de suas emoções e do foco de atenção era absurdamente descomunal. (Pierro et al., 2019, p. 98-99)

Notamos que as atividades mentais descritas pelos autores se caracterizam realmente como um treino, inclusive exaustivo, para o qual o atleta precisa manter o mais completo foco. Não na competição propriamente dita, mas focado no controle de si diante da atividade competitiva. Na descrição, é preciso *lutar contra a ansiedade* praticamente o tempo todo.

Diante da intensidade da atividade mental apresentada em Léo, ficamos com a seguinte questão: como seria possível deixar de sentir o que se sente? Tal tarefa seria possível sem que ocorresse um total remanejamento de sentidos em relação a atividade esportiva? Em que medida o controle desse estado afetivo poderia de fato ser levado a cabo na situação de competir? E, principalmente, com qual objetivo?

Ao longo do trabalho citado, algumas mudanças sutis na sensação de ansiedade competitiva de Léo vão aparecendo, mas não sabemos até que ponto essas mudanças estão relacionadas a um amadurecimento do personagem, por meio da participação em diversas competições de alto nível, ou se essas mudanças derivam de uma maior apropriação e maior eficácia em relação aos treinos mentais que realizava. O personagem Léo continuou sentindo-se ansioso nas situações competitivas, fato apontado por todo o livro, bem como as ferramentas que utilizava para colocar a ansiedade sob domínio, sempre ao custo de muita concentração e esforço, convivendo com o risco de “perder o foco” e “se perder” em diversas passagens da narrativa.

Nos momentos em que Léo *não está bem*, por estresse, raiva ou mesmo deslumbramento com o mundo do esporte de alto rendimento, todo o comportamento dele se desorganiza: vai a festas, se embriaga e briga com as pessoas ao seu redor. Seu desempenho, no entanto (e curiosamente), não piora, ainda que fique abaixo do ideal esperado por ele e por seus técnicos. No decorrer da história, todo o esforço para controlar a si mesmo é redobrado, e cada vez mais profissionais são envolvidos nessa preparação.

Estar no completo controle de si, rígido e pré-programado, ou perder-se completamente: seriam as únicas duas opções diante da ansiedade e da convocação de si na situação de competição? Na história, Léo consegue obter o resultado que desejava (medalha olímpica) aos 26 anos, depois de passar por outras duas Olimpíadas e por anos de experiências de disputa, de treinos físicos e mentais. Em seguida na narrativa, sem conseguir lidar bem com a morte do pai e com a necessidade de mudar novamente de clube, o que o deixaria distante da mãe e da namorada, Léo encerra a carreira como atleta e se torna treinador.

Buscando ampliar nossa reflexão, encontramos na literatura apoiada em entrevistas com atletas reais, a seguinte descrição de outro nadador, Ricardo Prado, medalhista olímpico em Los Angeles (1984), campeão mundial e multimedalista em jogos panamericanos. Note-se que mesmo ao descrever seu estado como “aterrorizado”, o nadador reflete que talvez fosse necessário sentir-se assim para nadar da forma como nadava:

Minha preparação era uma coisa muito dolorosa... você não está ali se divertindo, você está tentando explorar novos limites para o seu corpo. Então eu ficava aterrorizado... eu tinha muito medo dos adversários, medo não sei do que. Era medo talvez da força que eu ia ter que fazer, medo da dor que ia sentir, medo do sacrifício que eu ia ter que colocar no corpo naquela hora, medo de não nadar bem e jogar tudo fora, tudo o que a gente tinha feito e tal. Eu sei que ficava bastante aterrorizado... E na verdade eu acho que esse era o estado de transe que eu precisava entrar para poder fazer aquilo na água que eu fazia... na verdade não era preparação, era só tentar fazer passar o tempo até a hora de subir no bloco. Subiu no bloco some tudo, mas até subir no bloco era um inferno. (Rúbio, 2006, p. 298)

O relato de Ricardo Prado, apesar da conotação negativa que confere à própria prática como atleta, destacando o caráter de sofrimento associado a ela, aponta para uma forma específica de compreensão sobre o medo que sentia: entendia-o como inerente ao que precisava fazer, a como precisava atuar naquela situação, para que pudesse alcançar total entrega ao desempenho.

No contato com atletas na lida diária, muitas vezes a descrição apresentada segue esse mesmo padrão, do

nervosismo como uma reação física, incrementada por dores de barriga persistentes, estreitamento da visão e desconforto, taquicardia, sudorese, irritabilidade etc. Ao mesmo tempo, são comuns relatos de que justamente esse estado físico e psíquico é que, segundo os atletas, os colocam em prontidão para competir, sendo inclusive essa sensação que constrói o contexto competitivo e marca sua especificidade, estruturando a percepção desses eventos como *especiais*.

Considerações fenomenológicas: ansiedade competitiva como tonalidade afetiva

Podemos então começar a pensar o que preferimos chamar de *nervoso* na situação da competição esportiva como algo mais próximo a um estado-de-ânimo que faz para o atleta uma *abertura de mundo* na situação competitiva, e rotineiramente também faz parte de seu cotidiano no treinamento. Essa forma de compreensão implica uma apreensão ontologicamente diversa das “emoções”. Vamos com Heidegger (1927/2015) nessa proposta.

Em distância à noção de sentimento, Heidegger usa a expressão “encontrar-se” (*Befindlichkeit*), denotando com isso o *ser* em uma tonalidade afetiva. A compreensão humana de si em situação não é flutuante, é sempre um “entender emocionado”, atravessado pelo estado de humor ou ânimo que, mais que um estado interno, é uma forma de se colocar no mundo (Gendlin, 1978-1979). Considera-se este fenômeno como um fundamento existencial, que deixa manifesto “como alguém está e como anda”: “Nesse ‘como está’ o ser do estado-de-ânimo leva o ser a seu ‘aí’” (Heidegger, 1927/2015, p. 385).

Que quer dizer “levar o ser ao seu aí”? Quer dizer que o ser-aí do homem (*Dasein*) chega a si a partir do futuro¹, de acordo com as projeções e aberturas que se dão no seu mundo, as quais, abrindo-se em suas possibilidades, convocam o ser-aí em seus estados-de-ânimo, que se dão pré-reflexivamente, antes do julgamento objetivo que se possa fazer das situações.

Tentando clarear a densidade dessas proposições, podemos exemplificar que, ao contrário de entender o medo como uma reação provocada por um estímulo ameaçador, pensar com a noção de estados-de-ânimo significa dizer que ao temer o temível aparece ao ser, independentemente de qualquer propriedade concreta do objeto temido. Ou seja, o temor não está necessariamente dado pelo objeto temido, mas pela possibilidade que o estado-de-ânimo “estar temeroso” abre no mundo. Encontramos o temível no mundo se estamos abertos, pelo estado-de-ânimo, a tal. Isso se dá com todas as ditas emoções, quando as compreendemos a partir da perspectiva fenomenológica. Daí podemos compreender como as pessoas reagem de formas tão diferentes à mesma

1 Termo utilizado por Marco Antonio Casanova durante o curso “Heidegger e a psicologia contemporânea”, ministrado no Instituto Dasein/SP em 2017. Aula online, acesso em 11 set. 2020.

situação, por exemplo não temendo, mesmo diante de situações objetivamente perigosas.

O *ter-medo ele mesmo* é o se-deixar-afetar que põe-em-liberdade o ameaçador assim caracterizado. . . . o ter medo não começa também constatando o-que-se-aproxima, mas descobre-o antes em sua temibilidade. E, tendo medo, o medo pode então, em um olhar expressamente dirigido, ‘tornar claro’ o temível. O ver-ao-redor vê o temível porque ele está no encontrar-se do medo. (Heidegger, 1927/2015, p. 401)

Precisamos dar um pequeno passo atrás, esclarecendo um ponto: na perspectiva fenomenológica heideggeriana, o ser humano é ontologicamente indeterminado, ou seja, não possui determinações prévias, sendo ontologicamente marcado por uma negatividade, não tendo em si *a priori* nada que o constitua e lhe seja natural. Ou seja, nada se dá de forma *necessária* ao humano. Existindo, o ser-aí humano cai na tradição que o antecede e que lhe estrutura o mundo, emprestando-o significados diversos a partir dos quais o ser-aí, sempre lançado nesse mundo em comunidade (ser-no-mundo-com-outros), pode apropriar-se em maior ou menor medida, de forma mais ou menos autêntica ou inautêntica. Assim indeterminado, o ser-aí é suas possibilidades de ser, e este ser sempre se encontra em jogo. A essência do *Dasein* consiste, então, em *ter-de-ser*.

Voltando às emoções, temos então que estas podem ser tomadas como um modo de abertura, co-originário com a compreensão, nos revelando como as coisas vão conosco, como nos encontramos. Nessa concepção, a emoção não é algo que nos acontece a partir do entendimento e do julgamento que fazemos de um fato. Caso fosse assim, poderíamos explicar as emoções em termos de interações causais entre organismo e meio, desvinculadas e sem qualquer referência aos projetos e interesses daquele que se emociona, sem relação qualquer com nossa existência. Enquanto tonalidades afetivas, temos que estas justamente precedem nossas compreensões e as tornam possíveis. Aqui estamos distantes da noção subjetiva de afeto que o localiza sua em uma interioridade apartada do mundo:

. . . a pressuposição de que os afetos têm a sua sede na subjetividade é incapaz de dar conta da abrangência e da imediatidade das tonalidades afetivas. Tonalidades afetivas são como atmosferas, que nos envolvem de tal forma que tudo imediatamente se mostra a partir de seu modo de afinação. Elas não são resultados de arranjos de nossa interioridade causados por elementos externos ou internos, arranjos que seriam em seguida estendidos de forma quase mágica para o todo. Um tal fato fica claro quando observamos o que acontece na própria convivência humana no momento em que entra em cena uma determinada tonalidade afetiva. (Casanova, 2010, p. 108)

Tonalidades afetivas possuem uma força de descerramento de mundo, independente da leitura cognitiva que se faça da situação ou do raciocínio propriamente dito (Holzhey-Kunz, 2021). Se estou em uma tonalidade afetiva amedrontada, por exemplo, compreendo tudo o que se passa ao meu redor a partir dessa “lente”, e meu mundo ganha essa atmosfera, e não outra, ainda que eu tente racionalizar que não há perigo real ou que ele não é tão grande. O mesmo acontece com o luto, que ao tingir tudo com uma tonalidade de cinza insuportável ao olhar, nos faz não querer ver nada nem ninguém, pois tudo lembra aquele que não está. Se me sinto muito solitário, respondo mais aos aspectos do mundo que remetem a minha solidão do que a quaisquer outros.

O modo de abertura dado pelo estado-de-ânimo pode também não me vir à atenção, ou posso recusá-lo “... o *Dasein* se desvenda em seu entregar-se à responsabilidade do ‘aí’. O ‘aí’ é aberto na esquiva também” (Heidegger, 2012, p. 387). A factualidade, nessa perspectiva, não é a do fato bruto em si, mas um *caráter de ser do humano*, assumido na existência, mesmo quando rejeitado.

Vamos emprestar essa forma de compreensão à situação competitiva em que se encontram os atletas. Geralmente, nas competições e etapas de treinos importantes, os atletas apresentam-se, especialmente a si mesmos, em um *estado-de-ânimo nervoso* que causa certo (ou muito) incômodo, pois tal estado o convoca incessantemente ao futuro que o atleta deseja e teme, mas que abre para ele *possibilidades de ser* que fazem parte do seu projeto existencial: ser vitorioso, melhorar seu desempenho, fazer pontos, ser mais rápido, mais preciso, mais forte, e, no plano mais geral de sua existência, seu próprio *ser atleta*.

Poderíamos então compreender que ser atleta é, em alguma medida, também isto: estar nesse estado-de-ânimo aberto à aventura e ao projeto da competição, *nervosamente*?

Valendo-se dessa compreensão, entendemos que, ao contrário do preconizado em diversas teorias e formas de atuar em psicologia do esporte, não caberia exigir ou oferecer ao atleta meios de ver-se livre do nervoso, colocando sobre ele uma cobrança pouco razoável e pouco factível diante do si mesmo na situação do competir (Frascareli, 2021). Torna-se difícil sequer apontar como o atleta poderia fazê-lo, deixar de estar nervoso, sem que, no mesmo passo, deixasse de estar consigo mesmo e correndo risco de esfacelar-se como projeto o seu *ser um atleta competitivo*.

Encontramos algo próximo a isso no depoimento de Ricardo Prado citado acima. O “aterrorizar-se”, na fala dele, abria-o para o impossível de ultrapassar os limites, aguentar a dor, “fazer na água o que fazia”. Fala de uma relativa familiaridade com esse modo de encontrar-se, algo talvez bastante impalpável a não-atletas, mas que para ele se repetiu ao longo da carreira e, neste repetir-se, torna-se conhecido, familiar, torna-se uma *presença necessária*.

Léo, o personagem nadador, diante da mesma situação competitiva ficava *ansioso*. Sua disposição existencial diante desse estado-de-ânimo é outra. Entende, bem como os profissionais que tratam dele, que é preciso dominar o que lhe acontece, caso contrário, é justamente sua possibilidade de competir bem que desaparece. Léo, portanto, tenta desviar-se daquilo que o mundo lhe abre e da forma como lhe abre. E aqui não nos cabe atestar qual das estratégias tem maior eficácia. Diferem, portanto, nas formas própria ou imprópria de *estarem consigo mesmos* que os atletas, o fictício e o real, caracterizam.

No entanto, assumir como tarefa encontrar-se e perceber-se como estando nervoso nos parece condição mais própria e autêntica do atleta, como aquele que é lançado na *existência como atleta*, uma vez que este lançar-se se dá no corpo e caminha no litoral da impossibilidade existencial quanto ao *colocar sob controle o que sente*, ou esquivar-se disso. Voltamos a Heidegger, sobre essa possibilidade de esquivança:

... o estado-de-ânimo é um modo-de-ser originário do *Dasein*, no qual este se abre para ele mesmo antes de todo conhecer e de todo querer e para além do alcance de sua capacidade de abertura. E além disso, nunca nos assenhoreamos de um estado-de-ânimo na ausência de estado-de-ânimo, mas sempre a partir de um estado-de-oposto. (Heidegger, 1927/2015, p. 389)

Compreendendo então o nervoso como um estado-de-ânimo próprio e fundante do estar-em-competição, vamos em busca de aprofundamento. As descrições que aqui trouxemos do nervoso ou desse estado de tensão pré-competitiva se aproximam do que encontramos na literatura fenomenológica existencial com o termo “*sweet tension*” (McLaughlin & Torres, 2012). Podemos traduzir esse termo de forma mais literal, como “tensão doce”, ou mais apropriadamente como “tensão agradável”. Ou, ainda, como uma “tensão da qual se gosta”, lembrando que no uso coloquial do inglês se usam as palavras “*sweetly*” ou “*sweetie*” como vocativos para pessoas queridas. Standhal e Moe (2012), sendo mais fiéis às origens do termo, falam de “tensão agradável da incerteza do resultado” (*sweet tension of uncertainty of outcome*).

Os estudos falam sobre essa tensão agradável diante da disputa esportiva como fundamental para compreendermos como e porque o esporte é uma atividade significativa e prazerosa para o ser humano. Entendendo a “tensão agradável” como parte constituinte do mundo esportivo, a apontam como pertinente e pertencente ao horizonte de sentido da competição. Definem horizonte como o *plano de fundo* que trazemos conosco (horizonte interno) e que é oferecido pelo mundo (horizonte externo), que regula nossas percepções e interpretações, tornando-se premissas a partir das quais tentamos dar sentido ao mundo: os horizontes atuam como limites que ajudam a situar o sentido de uma experiência dada, ainda que de uma forma frequentemente não acessível

e desconhecida. “O limite do horizonte delinea zonas familiares e não familiares. Mas a zona familiar não é um mundo fixo e determinado. É determinado na medida em que podemos dar sentido às coisas, ações e projetos”² (McLaughlin & Torres, 2012, p. 92, tradução nossa). Ou seja, os horizontes, a medida em que são constituídos na experiência, vão marcando limites que fixam para nós uma atmosfera de familiaridade.

A tensão agradável que constitui esse horizonte de familiaridade no esporte competitivo mostra-se como um horizonte intersubjetivo: o encontro entre subjetividades que *sentem da mesma forma* é condição de possibilidade para que se dê a competição como evento significativo. Dizendo de outro modo, é preciso encontrar competidores que também vejam aquela situação como um teste, afirmando entre si a condição humana de pluralidade e testemunho. O nível de desempenho de cada atleta estabelece essa esfera subjetiva de comparação, que diz a todos e a cada um *quem são e quem estão se tornando* dentro desse universo.

Para poder experimentar essa “tensão agradável” é preciso que haja incertezas: aquilo que acredito como os meus “*eu posso*” ou “*eu consigo*” serão suficientes para realizar o desafio esportivo? Mesmo conseguindo fazer o que me proponho, posso fazê-lo melhor que meu oponente? Qual será a diferença entre a minha execução e a dele? (Standhal & Moe, 2012). De acordo com a autores, é no engajamento desse horizonte de incertezas que o competidor ganha seu senso verdadeiro de identidade como atleta. Por esse motivo, os fatores que podem influenciar a condição de incerteza dos resultados são sempre problemáticos no horizonte competitivo (*doping*, trajes, materiais ou recursos tecnológicos que possam influenciar a decisão de juízes são sempre fonte de polêmica, haja visto a ainda turbulenta utilização do Video Assistant Referee [VAR]³).

Até aqui, falamos de tonalidades afetivas ou estados-de-ânimo: a ansiedade, o nervoso, o medo, a “tensão doce”. Pensamos que estas tonalidades se dão pela abertura de uma particularidade específica do mundo esportivo: a *disposição* (ou o *encontrar-se*) colocada pela *disputa*. A disposição compõe com a ocupação (cuidar de ser), a compreensão e o discurso o que Heidegger chama de existenciais, os quais se fazem condições de possibilidade de qualquer apreensão teórica ou valorativa do mundo e do próprio homem. A disposição revela a ligação afetiva primordial do ser-aí ao mundo. Por intermédio da disposição se revela o fundamento da afetividade e revela-se também nossa condição existencial originária como seres abandonados, lançados na existência sem nenhuma destinação dada *a priori*.

2 No original: “The limit of the horizon delineates familiar and unfamiliar zones. But the familiar zone is not a fixed, determined world. It is determined to the degree that we can make sense of things, actions and projects”.

3 O VAR tem por objetivo ajudar o árbitro central, no campo de jogo, a tomar decisões em lances considerados duvidosos, ou na confirmação ou anulação de pontuação ou gols.

Com Heidegger, compreendemos disposição como uma estrutura ontológica, cuja abertura revela nosso estar-lançado-em projetos e interesses que moldam o curso de nossa existência, possibilitando o acontecer das tonalidades afetivas enquanto maneiras determinadas do ser-aí sentir-se e de descerramento do mundo, constituindo *atmosferas*. Portanto, só nos encontramos em tal ou qual tonalidade afetiva porque já estamos sempre em uma disposição, a sermos afetados pelo modo como as coisas (nos) transcorrem. O que apresentamos aqui é que o atleta se sente “nervoso” quando, e apenas quando, *já se encontra em disputa*.

Tendo o esporte uma estrutura de teste horizontal, em que todos (em tese) partem da mesma condição inicial, reside em sua face mais assustadora a incerteza (Ronkainen & Nesti, 2017). O atleta pode fazer algo errado e se sair mal (no limite se machucando ou colocando a própria vida em risco, haja visto a consequência, por exemplo, de um erro na distância do salto do trampolim nos saltos ornamentais ou na trave na ginástica artística, erro que pode significar um impacto da cabeça contra a superfície dura de apoio), ou pode desempenhar bem e atingir o objetivo. O ato a ser realizado com o próprio corpo é exaustivamente treinado, mas pode não sair como o planejado, daí a incerteza. Por exemplo, em uma luta de judô, a opção por um movimento calculado e objetivo de golpe pode sair errado, ou pode ser justamente o que fornece o sistema de forças necessários ao adversário para a aplicação de um contragolpe definidor do resultado da luta.

Tendo em vista que na disputa esportiva há algo de ameaçador, voltamos a Heidegger, no parágrafo 30 de “*Ser e Tempo*” (1927/2015), para discorrermos sobre o *medo como um modo do encontrar-se*, tentando aproximá-lo justamente dessa sensação que invariavelmente antecede a competição, independente do nome que lhe damos.

Heidegger descreve o temível como um ente que vem-de-encontro ao ser-aí humano no interior-do-mundo, sendo, portanto, uma forma do *ser-aí-com*. A ameaça do temível mostra-se em multiplicidade: aquilo que ameaça mostra-se no interior de um contexto e aponta para uma região de risco, na qual há algo com que não se está seguro. A competição é a região do desempenho, a zona de insegurança onde meus atos, ainda que partam de mim com uma treinada exatidão, podem não resultar nos movimentos planejados nem garantir as consequências exatas que se busca.

Prossegue Heidegger: o temível, aquilo que ameaça, o faz justamente por não estar perto a ponto de se poder dominá-lo, mas aproxima-se, e nesse aproximar-se, o caráter de ameaça se irradia. Na competição, começo a ter medo não só de não atingir o desempenho e do adversário, mas de perder a chamada para a disputa, esquecer meus materiais de competição ou as credenciais para entrar no recinto, medo de cometer um erro grosseiro e “dar vexame”, medo de largar antes da hora (“queimar”), medo de decepcionar o técnico, de ser substituído no jogo, de me machucar, medo da plateia...

Há algo de muito interessante na descrição feita por Heidegger: esse ficar-mais-perto do temível, que se

aproxima, já está no interior do perto, já está em um campo que se pode reconhecer como próximo. Se está longe, por mais temível que seja a coisa em questão, permanece oculto em sua “temibilidade”. No entanto, o estar perto ou estar longe não tem a ver com a mensuração cronológica dos eventos, mas é posto em liberdade espaço-temporal pela própria corporeidade do ser-aí. Posso me preocupar com o torneio do qual participarei daqui a seis meses, mas posso nada sentir com o jogo que tenho na próxima semana, pois “está longe ainda”. Os eventos estão tão próximos a mim quanto eu os coloco em seus *sentidos-para-mim*.

Outro ponto interessante é que o temível carrega consigo a possibilidade de nos atingir, mas também de não nos atingir: o risco é incerto. E isso em nada diminui o ter medo ou o sentir-se ansioso, nem os faz desaparecerem, mas ao contrário, forma-os. E por que se tem medo? Heidegger aponta que ontologicamente, ou seja, em seu próprio ser, o ser-aí está sempre em jogo, cuidando do próprio existir, o que abre ao ente este *estar abandonado a si mesmo*.

Na situação esportiva, compreendemos que essa disposição, e, portanto, o sentir-se nervoso, ansioso ou atemorizado, se relaciona à própria possibilidade de continuidade do projeto *ser atleta*. Diante de um mau desempenho, de uma situação vexatória, de uma lesão incapacitante, ou mesmo de um perceber-se muito distante do desempenho desejado, o próprio continuar com a atividade pode ser questionado. É sempre o próprio relacionamento com o esporte que está, em maior ou menor medida, posto à prova, em suas possibilidades de futuro ou de encerramento. É o habitar o mundo esportivo que, repentinamente, pode tornar-se um *inabitável*.

Dissemos acima sobre o processo de tornar-se atleta a partir de um habitar o mundo esportivo, que vai fazendo-o familiar. Aqui, apontamos que o mau desempenho pode colocar em questão justamente esse habitar, que está constantemente acompanhado pelo risco da interrupção mesma do projeto *ser atleta*.

O hábito, o habitual e o habitar não se separam, porém, de seu outro: o não familiar, o inabitual, o inabitável, o “em parte alguma” que angustia e que irrompe no seio do que se imaginava conhecer. A tensão que aqui se revela no âmago do habitar humano diz respeito fundamentalmente à condição do ser-no-mundo como aquele que, em habitando, não se sente em casa, permanecendo atravessado por um sentimento de exílio... (Saramago, 2011, p. 74)

Por tudo o que dissemos até aqui, fica difícil argumentar a favor de uma concepção de cuidado psicológico que caminhe no sentido de eliminar ou colocar sobre controle as tonalidades afetivas que envolvem a competição esportiva. Se entendemos esse nervoso como uma atmosfera afetiva própria ao competir, livrar-se dele pode significar livrar-se do próprio sentido dado à competição. E acrescentamos: dado que o ser-aí é constituído pelas realidades que se abrem a ele, dizer a um atleta sobre seus *modos de ser e modos de competir*

como *problemáticos* torna-o, imediata e inevitavelmente, *problemático diante de si mesmo*. Ou seja, corremos o risco de deixar o atleta mais preocupado com sua própria sensação do que com a competição em si, se o fazemos crer que seu nervoso *atrapalha*.

Faz-se importante também que o atleta possa falar sobre si e sobre o que experimenta, do ponto de vista mental e corporal, sem imediatamente tentar submetê-lo ao controle de si, mas em condição que possa experimentar algum conhecimento de si, sem sustos. Abrir-se para si mesmo em outra dimensão, quer como uma nova percepção, quer como uma modalidade de aceitação, permite que o atleta possa fazer de si mesmo uma nova experiência.

Em que consiste sua novidade? Argumentamos que o dizer-se, de alguma forma, permite ao atleta *dizer-se outro*: desenvolver outra relação com seu corpo, com seus limites e com suas reações, com seus medos, com o seu esporte. Esse *outro de si* pode se dar em uma relação de apropriação com os próprios afetos, de continência (*conter-em-si*) das sensações, de fortalecimento no contato com o que lhe é mais próprio, sem a necessidade de “brigar consigo mesmo”. No que tange ao nervoso, saber-se “medroso”, “assustado”, “apreensivo”, “incomodado” etc. e defrontar-se

com esses aspectos como algo propriamente seu não faz nem se propõe a fazer o atleta deixar de senti-lo, mas transforma o modo de *sê-lo*: a estranheza, a negatividade, o *não saber-se* que muitas vezes opera nele diante de suas próprias reações sai do desvelamento e vem à luz.

Isso implica não abordar a ansiedade à distância, velada, conceitual, negativa, mas, se assim podemos dizer, olhá-la nos olhos, como constituinte possível de seu modo de ser competitivo. Distante da tarefa de *estar em controle*, propomos a situação de *estar em contato*...

Entendemos que novas formas de apropriação de si levam a novas reações, talvez menos dramáticas, impositivas e “engessadas”. Pressupõe também ter uma relação mais amadurecida e mais autônoma com o esporte, no qual, como em outros trabalhos, o sujeito pode se *re-conhecer*, sem necessariamente precisar manter consigo mesmo uma relação de subjugamento, de autoritarismo e no limite, de violência.

Disponibilidade de dados

Todo o conjunto de dados que dá suporte aos resultados deste estudo foi publicado no próprio artigo.

The experience of competitive anxiety or “athlete nervousness”: a phenomenological understanding

Abstract: This study problematizes the traditional concept of anxiety in sport psychology, highlighting its technical character according to M. Heidegger. We examine how the sciences tend to stabilize this concept by defining it as a set of propositions to observe, measure, predict, and control athletes’ behavior — deeming this approach as the sole legitimate means of accessing reality in the scientific field. In contrast, we propose a phenomenological perspective to assess competitive anxiety, describing forms of manifestation of this phenomenon, developing phenomenological considerations on anxiety as an affective tonality, and understanding it as a constitutive dimension of sporting practice that follows, enables, and opens the field of competition to athletes.

Keywords: sport psychology, existential phenomenology, performance, athletes.

L’expérience de l’anxiété de compétition ou de la « nervosité » chez les athlètes : une compréhension phénoménologique

Résumé: Cet article problématise le concept d’anxiété tel qu’il est traditionnellement conçu dans la psychologie du sport, en soulignant son caractère technique comme proposé par Heidegger. Nous examinons comment les sciences tendent à stabiliser ce concept en le définissant comme un ensemble de propositions orientées vers l’observation, la mesure, la prévisibilité et le contrôle du comportement de l’athlète — considérant cette approche comme la seule forme légitime d’accès au réel dans le champ scientifique. En contraste, nous proposons une perspective fondée sur la phénoménologie pour aborder l’anxiété compétitive, dans laquelle nous décrivons les formes de manifestation de ce phénomène et élaborons des considérations phénoménologiques sur l’anxiété en tant que tonalité affective, la comprenant comme une dimension constitutive de la pratique sportive, qui non seulement accompagne, mais rend également possible et ouvre le champ de la compétition à l’athlète.

Mots-clés: psychologie du sport, phénoménologie existentielle, performance, athlètes.

La experiencia de la ansiedad competitiva o del “nerviosismo en los atletas”: una comprensión fenomenológica

Resumen: Este artículo problematiza el concepto de ansiedad tal como se concibe tradicionalmente en la Psicología del deporte, con énfasis en su carácter técnico, según lo propuesto por M. Heidegger. Examina cómo las ciencias tienden a estabilizar este concepto al definirlo como un conjunto de proposiciones orientadas a la observación, medición, previsibilidad y control del

comportamiento del atleta –asumiendo este enfoque como la única forma legítima de acceso a lo real en el ámbito científico. En contraste, propone una perspectiva fundamentada en la fenomenología para abordar la ansiedad competitiva, en la cual se describen las formas de manifestación de este fenómeno y se elaboran consideraciones fenomenológicas sobre la ansiedad como tonalidad afectiva, entendiéndola como una dimensión constitutiva de la práctica deportiva, que no solo acompaña sino que también posibilita y abre el campo de la competición para el atleta.

Palabras clave: psicología del deporte, fenomenología existencial, rendimiento, atletas.

Referências

- Bondia, J. L. (2002). Notas sobre a experiência e o saber de experiência. *Revista Brasileira de Educação*, (19), 20-28. doi: 10.1590/S1413-24782002000100003
- Barreto, J. A. (2003). *Psicologia do esporte para o atleta de alto rendimento*. Rio de Janeiro, RJ: Shape.
- Casanova, M. A. (2010). *Compreender Heidegger* (2ª ed). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Casanova, M. A. (2021). *Existência e transitoriedade: gênese, compreensão e terapia dos transtornos existenciais*. Rio de Janeiro, RJ: Via Verita.
- Critelli, D. M. (2002). Martin Heidegger e a essência da técnica. *Margem*, (16), 83-89. Recuperado de <https://tinyurl.com/3xnr86t7>
- Frascareli, L. S. (2021). *Ser atleta e desempenho esportivo: reflexões a partir da fenomenologia existencial* (Tese de doutorado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Gendlin, E. T. (1978-1979). Befindlichkeit: Heidegger e a Filosofia da Psicologia. *Review of Existential Psychology & Psychiatry: Heidegger and Psychology*, 16(1-3), 43-71.
- Holzhey-Kunz, A. (2021). *Verdade emocional: o conteúdo filosófico das experiências emocionais*. Rio de Janeiro, RJ: Via Verita.
- Heidegger, M. (2012). A questão da técnica. In M. Heidegger, *Ensaio e Conferências* (8ª ed., pp. 11-38). Petrópolis, RJ: Vozes.
- Heidegger, M. (2015). *Ser e tempo* (10ª ed.). Campinas, SP: Unicamp. (Trabalho original publicado em 1927)
- McLaughlin, D. W., & Torres, C. R. (2012). Sweet tension and its phenomenological description: sport, intersubjectivity and horizon. In I. Martinková & J. Parry (Eds.), *Phenomenological approaches to sport* (pp. 86-100). New York: Routledge.
- Nesti, M. (2006). *Existential psychology and sport: theory and application*. New York: Routledge.
- Nunes, A. P. (2013). *Entre aprendizagem significativa e metodologia interventiva: a prática clínica de um laboratório universitário como aconselhamento psicológico* (Dissertação de mestrado). Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo.
- Pierro, C., Cillo, E., & Nascimento, F. (2019). *Léo, uma conquista inspirada em histórias reais*. Barueri, SP: Novo Século.
- Ravizza, K. H. (2002). A philosophical construct: a framework for performance enhancement. *International Journal of Sport Psychology*, 33, 4-18.
- Ronkainen, N.J., & Nesti, M. (2017). An existential approach to sport psychology: theory and applied practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15(1), 12-24. doi: 10.1080/1612197X.2015.1055288
- Rúbio, K. (2006). *Medalhistas olímpicos brasileiros: memórias, histórias e imaginário*. São Paulo, SP: Casa do Psicólogo.
- Santos, B. S. (2006). *Um discurso sobre as ciências* (15ª ed). Porto, PT: Afrontamento.
- Saramago, L. (2011). Entre a terra e o céu: a questão do habitar em Heidegger. *O que nos faz pensar*, 30, 73-83. Recuperado de <https://tinyurl.com/ytnc2pdv>
- Standhal, O. F., & Moe, V. F. (2012). Merleau-Ponty meets Kretchmar: sweet tensions of embodied learning. In I. Martinková & J. Parry (Eds.), *Phenomenological approaches to sport* (pp. 72-85). New York: Routledge.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). *Foundations of sport and exercise* (6ª ed). Champaign: Human Kinetics.

Recebido: 19/03/2024

Aprovado: 26/05/2025