

<https://eventos.utfpr.edu.br/sei/sei2018>

## Meditação como auxílio no controle da ansiedade e concentração em atletas de Nado Artístico

## Meditation as an aid in controlling anxiety and concentration in athletes of Artistic Swimming

**Thaiane Paloma de Almeida**

[thaiane.paloma@hotmail.com](mailto:thaiane.paloma@hotmail.com)

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

**Carla Fernanda Piccinin**

[carlapiccinin@alunos.utfpr.edu.br](mailto:carlapiccinin@alunos.utfpr.edu.br)

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

**Adriana Maria Wan Stadnik**

[adri.stadnik@gmail.com](mailto:adri.stadnik@gmail.com)

Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Curitiba, Paraná, Brasil

### RESUMO

A meditação pode ser considerada uma aliada no universo esportivo competitivo, pois treina a capacidade de prestar atenção e ajuda na concentração. O projeto Meditação na Adolescência tem como objetivo refletir o efeito da meditação em atletas de nado artístico da equipe da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) do Câmpus Curitiba, como exercício de controle da ansiedade pré-competitiva e de melhora da concentração nos treinamentos. Participaram do projeto 14 atletas selecionadas pela técnica da Equipe de Nado Artístico da UTFPR, com idades entre 11 a 16 anos. Os encontros aconteceram uma vez por semana com duração de 30 minutos cada sessão e foram caracterizados por rodas de conversas, meditação com aplicativo móvel e meditação guiada, além de dinâmicas focadas na concentração. Por meio das práticas de meditação notaram-se benefícios nos treinamentos e em competições melhorando resultados e notas, mesmo que por muitas vezes a ansiedade das atletas envolvidas atrapalhasse. Constatou-se que a meditação é uma grande aliada como auxílio do controle da ansiedade pré-competitiva e da concentração nos treinamentos de atletas de Nado Artístico, porém, acredita-se que uma equipe técnica multidisciplinar – composta por psicólogos, pedagogos e afins, potencializaria ainda mais os resultados.

**PALAVRAS-CHAVE:** Meditação. Nado Artístico. Adolescentes. Ansiedade.

### ABSTRACT

Meditation can be considered an ally in the competitive sports universe because it trains the ability to pay attention and helps in concentration. The project Meditation in Adolescence aims to reflect the effect of meditation on athletes of artistic swimming team of the Federal University of Paraná (UTFPR) Campus Curitiba, as an exercise to control pre-competitive anxiety and improve concentration in trainings. 14 athletes selected by the technique of the UTFPR Artistic Swimming Team, aged between 11 and 16, participated in the project. The encounters were held once a week for 30 minutes each session and were characterized by conversation wheels, meditation with mobile application and guided meditation, as well as focused dynamics in concentration. Through meditation practices, benefits were observed in training and competitions, improving results and grades, even though the anxiety of the involved athletes was often disturbed. It was verified that meditation is a great ally as an aid to the control of pre-competitive anxiety and concentration in the training of athletes of Artistic Swimming, however, it is believed that a multidisciplinary technical team - composed of psychologists, pedagogues and the like, would further enhance the results.

**KEYWORDS:** Meditation. Artistic Swimming. Adolescents. Anxiety.

**Recebido:** 29 ago. 2018.

**Aprovado:** 21 set. 2018.

#### Direito autoral:

Este trabalho está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional.



## INTRODUÇÃO

O Nado Artístico, anteriormente chamado de nado sincronizado é uma modalidade esportiva onde a técnica e complexidade dos movimentos corporais, associada à arte, beleza, expressividade e elegância estão presentes, tendo como base a utilização da música, com variados ritmos, vestimentas e coreografias criativas (STADNIK, 2016).

Trata-se de um esporte jovem, pois sua primeira aparição em Olimpíadas foi em Los Angeles 1984, sendo disputado em duas categorias: duetos e em equipes (REDE NACIONAL DO ESPORTE, 2016). Mesmo que jovem, o Nado Artístico tem apresentado uma grande evolução técnica ao decorrer dos anos o que o torna amplamente conhecido e vistoso. Este esporte apresenta as técnicas de natação e a beleza do ballet, exigindo das atletas habilidades específicas simples até as mais complexas (DALL'ACQUA e DALL'ACQUA, 2016). Em virtude disso "as atletas enfrentam desafios, dada a necessidade de apresentar rotinas sincronizadas de movimentos elaborados na água acompanhada por música que exige domínio total da natação, controle respiratório, ritmo, coordenação motora, resistência e força muscular" (RODRÍGUEZ-ZAMORA et al., 2012) citado por (SANTOS et al., 2003, p. 208).

Perante o exposto em que as atletas enfrentam desafios para cumprir seus objetivos nesse esporte, associada à carga de treinamentos onde há certa demanda de esforço físico e em momentos pré-competitivos, podem resultar em diferentes emoções e comportamentos negativos que acabam interferindo no desempenho esportivo (SANTOS et al, 2003). Assim como afirma (ADAMS et. al., 2010) citado por (MARTINHO, 2015, p. 4), "reconhece-se que o estado psicológico do atleta influencia tanto o seu treinamento quanto seu momento da competição". Ainda nesse sentido, "variáveis podem interferir antes, durante e após a competição, incluindo fatores relativamente estáveis como características de personalidade assim como fatores mais transitórios, como por exemplo, o estado de ansiedade antes da prova" (RAGLIN, HALE, 2005) citado por (MARTINHO, 2015, p. 4).

Neste contexto, a meditação é uma grande aliada ao universo esportivo competitivo, pois é um exercício que pode ajudar melhorar a concentração, redução do estresse e auxiliar no combate a medos e ansiedades (MSF, 2013). A meditação treina a capacidade de prestar atenção, ajuda na concentração, onde uma das estratégias para meditar é fixar o foco em um único preceito, fazendo sempre a mente dispersiva voltar para o seu objetivo. Assim como usar a técnica da respiração onde o principal objetivo da meditação é fortalecer o que se chama de "músculo da atenção". Cada vez que a mente se afastar da respiração o indivíduo deve trazê-la de volta, como se estivesse fazendo um exercício para fortalecer um músculo. Quanto mais exercitar, mais forte ele fica. O hábito de meditar diariamente ajuda o indivíduo desligar-se do estresse trazendo-lhe calma e energia para enfrentar melhor os desafios do dia a dia (GOLEMAN, 1999).

Desse modo, o projeto Meditação na Adolescência busca refletir o efeito da meditação em atletas de Nado Artístico da equipe da Universidade Tecnológica Federal do Paraná (UTFPR) do Câmpus Curitiba, como exercício de controle da ansiedade pré-competitiva e de melhora da concentração nos treinamentos.

## MÉTODOS

Inicialmente houve uma conversa entre a técnica da equipe de Nado Artístico e as duas acadêmicas que participaram do projeto, sendo uma bolsista e uma voluntária, nessa conversa ficou estabelecido que as atividades propostas fossem direcionadas ao controle da ansiedade e concentração pré-competitivas e nos treinamentos.

O projeto de extensão Meditando na Adolescência com as atletas do Nado Artístico da UTFPR foi realizado no Laboratório de Práticas Integrativas e Complementares (LAPIC) da UTFPR Câmpus Curitiba, laboratório apto e adequado para receber as atividades propostas. Participaram 14 atletas selecionadas pela técnica, a idade das participantes variou entre 11 a 16 anos. De início os encontros aconteceram duas vezes por semana, com sessões de 30 minutos cada, posteriormente por questões de horários dos treinos das atletas, os encontros aconteceram uma vez por semana, permanecendo 30 minutos a sessão.

Todas as aulas foram planejadas e documentadas em planilhas para controles das atividades, estas, foram divididas em dois períodos (primeiro semestre e segundo semestre), no primeiro semestre foram realizados os seguintes procedimentos:

a) Uso do aplicativo 5 minutos - criado pela ONG Mãos sem Fronteiras, esse aplicativo simples e de fácil manuseio é um guia para facilitar a meditação. Utiliza o exercício 3-5-3: sentado em uma posição confortável sem cruzar braços ou pernas, realiza-se 3 respirações lentas e conscientes, oriente o indivíduo para que feche os olhos e medite por 5 minutos, tentando não pensar em nada, criando um vazio na mente para isso deverá imaginar uma tela branca, para finalizar abre-se os olhos e efetua-se mais 3 respirações como no começo;

b) Meditação guiada – essa meditação é simples e sempre voltada para um objetivo específico. Em um local tranquilo e calmo senta-se em uma posição confortável, esqueça celulares ou qualquer outra coisa que poderá tirar a concentração, nesse momento o guia dará as instruções que levará ao estado de meditação, pode ser realizada também com auxílio de sons ou músicas;

c) Dinâmicas – por se tratar de uma equipe, dinâmicas em grupos ajudam a atingir melhores resultados, pois, estimulam o comprometimento, colaboração, concentração, transparência, confiança, iniciativa e foco nos objetivos a serem alcançados;

d) Roda de conversa – todas as meninas participantes do projeto sentavam em círculo com as acadêmicas na qual relatavam situações rotineiras bem como suas vidas pessoais e referentes aos treinamentos e competições. Após a meditação e ou dinâmicas, novamente eram reunidas para uma roda de conversa, nesse momento as atletas ficavam a vontade para expor suas percepções e pensamentos.

Para o segundo semestre está previsto a utilização do *Mindfulness* - atenção plena, que é o estado mental de controle sobre a capacidade de se concentrar nas experiências, atividades e sensações do presente (JORNAL DA USP, 2017).

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os resultados foram analisados de acordo com a percepção das acadêmicas, por relatos das atletas e da técnica da equipe. As atletas já tinham conhecimento do projeto, pois no ano de 2017 outra acadêmica do curso de educação física conduziu as atividades. Além da meditação, o foco principal baseou-se no controle da respiração, sendo assim, por já terem contato com essa metodologia, foi mais compreensível e de fácil adaptação por parte das atletas em relação à nova proposta do projeto.

As sessões aconteceram uma vez por semana com duração de 30 minutos, e eram estruturadas da seguinte maneira: roda de conversa inicial e final, duas dinâmicas por mês, meditação com apoio do aplicativo 5 minutos ou meditação guiada. A roda de conversa tanto no início das sessões quanto no final eram o momento onde as atletas relatavam o que sentiam. Inicialmente foi utilizado o aplicativo 5 minutos, depois de um período de adaptação o tempo de meditação foi aumentando gradualmente chegando até 20 minutos. A meditação guiada sempre havia falas e sons voltados ao controle da ansiedade e as dinâmicas foram direcionadas para trabalhar a concentração.

A partir dos relatos obtidos das atletas em sala de aula e, depois de uma entrevista com a técnica da equipe, constatou-se que: a técnica da equipe de Nado Artístico mencionou a melhora das atletas em seus resultados e notas, inclusive nas coreografias, atribuindo parte dessa melhora ao projeto de meditação. As atletas por sua vez, relataram que sentiram benefícios da meditação em suas rotinas de treinos, o fato de praticar esse exercício auxiliou na ansiedade que elas sentiam, pois lembravam principalmente das respirações lentas e conscientes que foram realizadas durante o período em que o projeto foi realizado, onde as respirações traziam um estado de relaxamento e foco. No início do projeto elas relataram que possuíam dificuldade de concentração durante a realização dos treinamentos pré-competitivos, conseqüentemente esqueciam partes importantes das coreografias. Com a realização das dinâmicas elas perceberam que houve uma melhora, entretanto muitas vezes nas competições não conseguem colocar em prática em sua totalidade o que foi desenvolvido durante as sessões.

Santos et al. (2013, p. 210) em seu estudo sobre ansiedade com atletas de nado sincronizado, afirmam que “diante dos fatores emocionais e comportamentais que estão inseridos no contexto competitivo, as emoções exercem influência na ansiedade pré-competitiva, assumindo um papel determinante para o desempenho esportivo”.

É de grande valia que as atletas adquirissem o hábito de meditar diariamente.

A meditação, assim como qualquer estratégia comportamental, requer motivação, persistência e disciplina. A motivação talvez seja a mais importante, uma vez que é fundamental para o início da prática, assim como para a sua manutenção e regularidade. A persistência é necessária, visto que, em geral, o início do treino pode ser difícil e os resultados podem não ser percebidos em curto prazo. Por fim, deveria haver disciplina, pois para que os efeitos possam realmente

se manifestar e possam, por fim, caracterizar um novo padrão de funcionamento psicológico, a repetição e a regularidade são fundamentais. (MENEZES et al., 2011, p. 246).

Durante o projeto elas participaram de diversos campeonatos, sendo dois de maior expressão. Levando em consideração essas participações, percebeu-se que as atletas muitas vezes não sabem lidar com suas alterações psicológicas, principalmente diante das competições. Menegaldo et al. (2011), em seu estudo salienta a importância da presença de psicólogos em equipes esportivas fazendo com que direcionem melhor os atletas a saberem lidar adequadamente quando inseridos em situações de estresse. Ainda nesse sentido, Santos et al. (2013) também afirma a necessidade de um suporte psicológico para atletas permitindo que controlem melhor as emoções evitando que atrapalhe no rendimento esportivo.

### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir das atividades desenvolvidas com as atletas de Nado Artístico da UTFPR nesse período em que o projeto aconteceu, concluímos que a meditação é uma grande aliada como auxílio do controle da ansiedade pré-competitiva e da concentração nos treinamentos, porém para resultados mais efetivos a meditação deveria tornar-se um hábito diário.

Sugere-se que, além da meditação, haja um trabalho em conjunto entre treinador e psicólogo, pois estes estão habilitados em reconhecer e compreender os comportamentos manifestados por cada atleta, para que assim os resultados sejam ainda melhores do que os já obtidos em competições, buscando sempre aprimorar suas habilidades de maneira adequada.

### REFERÊNCIAS

5 MINUTOS – EU MEDITO. Disponível em: <<https://www.eumedito.org/aprenda-a-meditar/>>. Acesso em: 21 ago. 2018.

DALL'ACQUA, J. L.: DALL'ACQUA, F. L. L. **A aprendizagem do nado sincronizado**. Curitiba: CRV, 2016.

GOLEMAN, D. **A arte da meditação: um guia para a meditação**. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

HONORATO, Thainan. Jornal da USP. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/atualidades/tecnica-de-meditacao-ajuda-a-manter-conteudo-de-concentracao/>>. Acesso em: 22 ago. 2018.

MÃOS SEM FRONTEIRAS. **Projeto Meditando na Infância**. Curitiba: Organização não Governamental Mãos sem Fronteiras do Brasil, 2013.

MARTINHO, Ulisses Guimarães. Efeito do treinamento e competição no bem estar subjetivo, autoestima, estado de humor, ansiedade físico social e busca pela musculatura em nadadores brasileiros de alto nível. 2015. 121 p. Tese (doutorado) - Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física, Campinas, SP. Disponível em: <<http://repositorio.unicamp.br/jspui/handle/REPOSIP/274690>>. Acesso em: 15 ago. 2018.

MENEGALDO, Fernanda Raffi; DE MARCO, Ademir; SOARES, Daniela Bento. Análise de ansiedade pré-competitiva e do desempenho de atletas de ginástica rítmica. **Conexões**, Campinas, SP, v. 11, n. 4, p. 45-57, dez. 2013. ISSN 1983-9030. Disponível em: <<https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637589>>. Acesso em: 14 ago. 2018.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BIZARRO, Lisiane. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 15, n. 2, dez. 2011. ISSN 1981-8076. Disponível em: <<https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/20249>>. Acesso em: 15 ago. 2018.

REDE NACIONAL DE ESPORTE. Ministério do Esporte. Disponível em: <<http://www.brasil2016.gov.br/ptbr/megaeventos/olimpiadas/modalidades/nado-sincronizado>> Acesso em: 21 ago. 2018.

SANTOS, Ana Raquel Mendes dos et al . Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. **Rev. educ. fis. UEM**, Maringá , v. 24, n. 2, p. 207-214, June 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S19833083201300020004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S19833083201300020004&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 17 ago. 2018.

STADNIK, Adriana Maria. **Projeto Educação em Valores Humanos no Nado Sincronizado**. Curitiba, 2016.

## AGRADECIMENTOS

Nossos agradecimentos à UTFPR e à Fundação Araucária, pelo apoio financeiro, instituições que possibilitaram a realização desse gratificante projeto. Agradecemos também a todos os integrantes da Equipe de Nado Artístico da UTFPR, que acreditaram e se dedicaram à concretização do mesmo.