



Análise das emoções relatadas e comportamento respiratório durante o lance livre no basquetebol

^{1,3}Aroni, A.L.; ^{1,2}Bagni, G.; Verzani, R.H. ¹; Morão, K.G. ¹; Machado, A.A. ¹

¹Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte / UNESP - Rio Claro/SP

²UniAraras / Fundação Hermínio Ometto – Araras/SP

³DeVry / Metrocamp – Campinas/SP

As emoções podem gerar grandes variações no desempenho esportivo, tanto positivas quanto negativas. Há indícios na literatura que algumas reações fisiológicas periféricas como a frequência cardíaca e respiratória são bons indicadores de alterações comportamentais. No basquetebol, o lance livre se caracteriza como uma habilidade motora fechada, com grande importância na pontuação final dos jogos. Desta forma, este estudo descritivo teve como objetivo analisar o comportamento respiratório de atletas universitárias de basquetebol durante o lance livre, observando se as emoções positivas ou negativas influenciaram no padrão respiratório. Assim, foram investigadas nove atletas de uma equipe feminina de basquetebol universitário ($\pm 23,6$). O instrumento para coletar os dados referentes à respiração foi o *biofeedback* Nexus-10, esse dispositivo permite visualizar alterações nos parâmetros fisiológicos periféricos das atletas, e relacioná-los com seus estados emocionais. Como procedimento, informamos às atletas que disputariam de forma individual, ou seja, aquela que apresentasse maior pontuação venceria o desafio. O teste consistia em realizar cinco arremessos em três séries, totalizando quinze tentativas, com intervalo de um minuto entre as séries. Antes de iniciar o teste, as atletas relatavam livremente uma emoção. Para a análise dos dados foi calculado a média de acertos do grupo com emoções positivas, em comparação ao grupo que apresentou emoções negativas. Para o *biofeedback*, o padrão respiratório foi apresentado em forma de gráfico. Quanto aos resultados, cinco atletas manifestaram emoções negativas (sendo três “ansiosas”, uma “tensa” e outra “cansada”), outras quatro disseram estados neutros ou positivos (duas “normais” e duas “tranquilas”). Com relação ao desempenho, as atletas que relataram uma emoção considerada neutra ou positiva obtiveram pior desempenho ($\pm 2,83$) em comparação àquelas que verbalizaram uma emoção negativa ($\pm 3,00$). Quanto ao padrão respiratório, às atletas de ambos os grupos apresentaram pouca consistência, indicando a falta de rotinas pré-ação como forma de potencializar o desempenho esportivo no lance livre. A literatura aponta que estados fisiológicos são idiossincráticos, ou seja, particulares em cada pessoa ou atleta. No caso desse grupo, independente da emoção relatada, é importante indicar em futuros estudos as zonas de ótima *performance*, assim como outras pesquisas que identificaram a probabilidade do bom rendimento esportivo entre zonas de baixa ativação, até zonas de elevado estresse e excitação fisiológica. Por fim, espera-se que este trabalho seja o início de um estudo longitudinal com as atletas, com dados detalhados e precisos sobre a preparação psicológica. Entretanto, vale ressaltar a importância dos trabalhos de campo na tentativa de solucionar problemas da preparação esportiva geral de atletas. Apoio CAPES.

E-mail: andre-aroni@hotmail.com