

INFLUÊNCIAS DA APLICAÇÃO DE EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS DO YOGA PEDAGÓGICO EM UM ATLETA DE FUTEBOL AMERICANO

Pedro Paulo Eger Vera¹

RESUMO

O presente artigo tem por objetivo analisar o papel da prática regular de exercícios de Yoga. Em específico, algumas técnicas de respiração, chamadas de pranayamas, em um jogador de futebol americano. O jogador analisado apresentava alto nível de estresse, ansiedade característica da competitividade e o estado de humor negativo. A partir do momento que as técnicas foram aplicadas e que o atleta aprendeu a realizá-las com disciplina, houve um grande avanço no controle emocional. Resultando num melhor desempenho diante do desafio que é lançado em cada jogo.

Palavras-chave: Yoga, Respiração, Futebol Americano, Esporte, Qualidade de Vida.

ABSTRACT

This article aims to analyze the role of regular Yoga exercises. In particular, some breathing techniques called pranayama in a player of american football. The player analyzed used to show high levels of stress, anxiety trait competitiveness and negative mood. From the moment that the techniques were applied and that the athlete has learned to perform them with discipline, there was a breakthrough in his emotional control. The result was a better performance in the face of challenge that there is in every game.

Keywords: Yoga, Breathing, American Football, Sport, Quality of Life.

¹ Graduado em Educação Física pela UNICENP (Universidade Positivo). E-mail: wolfutsal@yahoo.com.br

1. INTRODUÇÃO

No jogo de futebol americano gera diversas reações nos seus competidores. Como por exemplo: stress competitivo, nervosismo e até algumas brigas dentro do próprio time.

Este esporte é de extremo contato físico, isto é, os jogadores usam o próprio corpo para pontuar, armar e desarmar jogadas.

Acarretando uma certa característica violenta pelo visão do jogo das pessoas, quando vêm por filmes ou em um campo acontece a batalha de território na conquista da vitória de qualquer time do Brasil ou do mundo que esta difundido esta modalidade.

Diante de todo este cenário, foram encontradas alternativas na prática de exercícios respiratórios seguindo conceitos do antigo Yoga para conseguir a diminuição da ansiedade competitiva.

Portanto, esta pesquisa objetivou apresentar a eficácia das técnicas respiratórias do yoga no controle emocional de um atleta de futebol americano.

A busca do conhecimento do futebol americano, desde seu histórico, as mudanças de técnicas para melhor despertá-lo entre as equipes.

Hoje, no Brasil, que já está se preparando para disputas em campeonatos regionais e até campeonatos nacionais, vemos já vários adeptos e também mais admiradores desse esporte.

O conhecimento e a explicação das técnicas de respiração pranayama do yoga foram utilizados em uma jogada do futebol americano, desanimado, nervoso com sua função nas partidas desta modalidade.

Foi desafiante para o jogador aplicar as técnicas respiratórias antes dos treinos e partidas. Depois de um tempo, os benefícios foram conquistados, passando de um estado de stress, a confiança em si mesmo, com bons resultados em campo e em sua vida .

2. HISTÓRICO DO FUTEBOL AMERICANO

O futebol americano surgiu de uma série de três jogos entre a Harvard e a Yale, em 1867. Como era frequente acontecer nesses tempos de quase inexistência

de regras universais, as equipas jogaram com alternância de regras de modo a que ambas tivessem uma hipótese justa de vencer.

Em 1876, Yale, Harvard, Princeton e Columbia formaram a Associação de Futebol Inter-universitária, que usava as regras de rugby à exceção de uma ligeira diferença na atribuição de pontos.

Em 1892, foi introduzido o sistema de downs para contrariar a estratégia de Princeton e de Yale de controlar a bola sem tentar concretizar.

Na década de 1890, formações ofensivas entrecruzadas como a cunha voadora tornaram o jogo extremamente perigoso. Apesar de terem sido implantadas restrições à cunha voadora e outras precauções, em 1905 dezoito jogadores foram mortos em jogos.

O presidente Theodore Roosevelt informou às universidades de que o jogo teria de ser tornado mais seguro. No entanto, foi só em 1910, depois de mais mortes, que as formações entrecruzadas foram banidas.

O passe de costas foi colocado em 1906. Em 1912 o campo foi colocado nas suas dimensões anteriores, o valor de um touchdown foi aumentado até aos 6 pontos, e acrescentou-se um quarto down.

Através da NFL – National Football League (www.nfl.com) o esporte ganhou reconhecimento mundial e hoje coleciona fãs na Europa, Ásia e América Latina. Seus jogos são transmitidos para mais de 160 países e o seu principal evento, o Super Bowl, ocupa nove das dez maiores audiências da TV norte-americana.

Em 1998 foi fundada a IFAF – International Federation American Football (www.ifaf.org) para gerenciar o futebol americano pelo mundo, tendo mais de 60 países filiados, e organizar a Copa do Mundo de Futebol Americano (<http://www.americanfootball2011.com/>), que em 2011 será disputada na Áustria em Julho.

3. FUTEBOL AMERICANO NO BRASIL

O esporte começou a ganhar alguma popularidade no Brasil no final dos anos 90, graças às transmissões feitas pela Band do Campeonato de Futebol Americano dos EUA entre 1994 a 1998. Atualmente os canais ESPN e BANDSPORTS transmitem os jogos da temporada NFL de domingo e segunda-feira.

Com isso o esporte começou novamente a firmar a sua popularidade no Brasil, tendo a criação de diversos times, e conseqüentemente diversas entidades que buscam a formação de atletas, organização de campeonatos e início de profissionalização do esporte no país.

Fundada em 2000, a AFAB (Associação de Futebol Americanos do Brasil), entidade máxima do futebol americano no país e responsável pelo desenvolvimento e regulamentação do esporte, é reconhecida pelo Ministério dos Esportes, Federação Internacional de FA (IFAF), e Federação Pan-americana de FA (PAFAF).

4. TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO DA YOGA

Segundo De Rose (2003), o Yoga é uma técnica nascida há cerca de 5.000 na Índia, e ensina seus praticantes a respirar melhor, a relaxar, como concentrar-se, como trabalhar os músculos, articulações, nervos, glândulas endócrinas e órgãos internos.

Hoje em dia existem diversas linhas que visam equilibrar o corpo e a mente. Conforme o Damitra (2005), os movimentos devem ser praticados com lentidão, harmonia e concentração. A atmosfera do Yoga é calma e pacífica. Nesta atividade, a personalidade do praticante surge plena, desenvolvendo-se progressivamente.

Anadamitra ainda diz que o domínio respiratório permite controlar as emoções. As técnicas de respiração são muito variadas e extremamente importantes para a conquista da saúde e da vitalidade. Tais técnicas limpam todo o organismo, revitalizando-o.

Algumas linhas de Yoga usam a palavra sânscrita pranayama para definir a expansão da bionergia através das técnicas respiratórias. Esta palavra significa domínio (yama) sobre a energia vital (prana).

A técnica que foi utilizada neste trabalho pode ser descrita em três fases. A primeira é abdominal ou diafragmática, portanto, quando perfeita deve ser automática, espontânea e nela a mente e a vontade apenas figuram como testemunhas. As duas outras, ao contrário, são fases voluntárias, quer dizer, claramente comandadas. (HERMÓGENES, 2005)

Shakti (2004) recomenda reter o ar com os pulmões repletos, distribuir mentalmente o prana por todo o corpo. Expirar lentamente, sentindo que está

eliminando toxinas e impurezas neste ato. Além disso, ele orienta que o praticante permaneça por alguns segundos sem ar nos pulmões e reinicie o exercício. A respiração completa contém o melhor da alta, média e baixa respiração.

A respiração diafragmática tem sido utilizada no tratamento das moléstias cardíacas. Ela massageia o coração com brandura e naturalidade. O Professor Tirala, de Wiesbaden, é o pioneiro neste tratamento, com constatação de casos bem sucedidos. (HERMÓGENES, 2005)

Segundo Kalyama (2003), através do controle da respiração associado a concentração, a força vital do corpo-mente pode ser estimulada e dirigida. Em geral, é dirigida para a cabeça ou, mais precisamente, para os centros energéticos do cérebro. A medida que a respiração ou força vital sobe pelo corpo, a atenção também sobe e vai produzindo experiências cada vez mais sutis.

Existem diversos resultados pela prática regular e disciplinada do pranayama, que foram relatados pelo Damitra (2005). Entre eles: a regeneração do corpo, a circulação do corpo flui mais livremente e os nervos ficam mais calmos. Uma boa respiração facilita a oxigenação, revigora o sistema neurovegetativo, elimina a angústia agindo sobre o simpático e desenvolve a intuição. A tensão abaixa e as glândulas são estimuladas. Na expiração a pressão intrapulmonar aumenta, o que é ótimo para os pulmões, pois a elasticidade é mantida.

5. RELATO DE CASO

Para se fazer parte de uma equipe de futebol americano, o jogador, além de gostar do esporte descrito, precisa conhecê-lo participando do melhor no início, apenas observando jogos, treinos, assistindo vídeos e campeonatos americanos onde é tão difundido e valorizado esse esporte.

O jogador não precisa ser somente forte e acima do peso para jogar o esporte, o equilíbrio nas diversas posições no jogo e inúmeros biótipos de pessoas sem restrições nesta prática desportiva.

Importante é que, além de conhecer o esporte, seja apto para uma determinada posição no jogo.

É um esporte rápido, nervoso, do começo ao fim; mesmo o jogador sendo substituído por outro, ficando ao lado do campo onde o jogo está disputado, participa

emocionalmente do mesmo, nessa emoção, a respiração fica sem controle atrapalhando o desempenho do jogador.

Daí a importância da calma da mente. Embora andem de lado a lado a calma da mente é muito maior que a destreza física.

Um jogador de futebol americano, sabendo que seu estado nervoso e estava nos jogos dificultando seu desempenho o conhecimento do yoga; suas técnicas de meditação e respiração.

Aplicação das técnicas de respiração do pranayama no jogador inicialmente nos treinos, para sentir como o mesmo se comportava na situação do jogo.

Era difícil, pois até então o nervosismo a confusão imperavam em sua mente.

Depois de alguns finais de semana contínuos, onde ocorriam os treinos, já houve uma pequena, mas visível, transformação no jogador.

O jogador sentiu que a respiração praticada controlava sua mente, sendo que precisava se exercitar para isso e treinar tanto com certeza, todos os tecidos morreriam rapidamente sem esse suprimento de oxigênio.

O trajeto do sangue para conduzir o oxigênio e nutrientes para as células e coleta dos resíduos dura cerca dos três minutos.

Se não houver uma combinação, entre a respiração e circulação sanguínea, o corpo não funcionará com eficiência.

Explicação de um médico a respeito: “Se há insuficiência do oxigênio, o fogo metabólico diminui, da mesma forma que uma chama se apaga, quando não há mais oxigênio.

Ao invés de ser radiante e cheia de vida, a pessoa que respira mal é fria, preguiçosa e apática. Faltam “lhe calor e energia.”

O jogador, aqui descrito, tinha vigor, energia, mas muito nervosismo, querendo acertar o que atrapalhava suas jogadas. Não controlava suas emoções até então e com as técnicas do pranayama, sua respiração tornou-se lenta e profunda, conseqüentemente seus pulmões se expandem à sua capacidade máxima. É uma vivência lenta, mas muito saudável e com resultados progressivos no seu corpo. Nos treinos do futebol americano, o jogador já começava a controlar a dor e o desgaste físico que esse esporte proporciona. Também foi constatado um aumento na autoconfiança do atleta.

O nervosismo no futebol americano era acentuado após uma frustração,

como por exemplo, nos erros das jogadas, tackles e interceptações. O próprio jogador relatou que tinha a sensação de impotência, como se estivesse afundando na areia movediça.

Após a aplicação das técnicas o jogador aprendeu que a partir dos pulmões que o sangue é oxigenado e conduzido para as células de todo o organismo. Portanto, o bom desempenho e controle da parte respiratória são responsáveis pelo bom funcionamento do corpo.

Este jogador antes de conhecer tais técnicas de pranayama, praticava o esporte com as emoções descontroladas. Tinha reações de raiva para com seus erros, chegando até a uma aceleração cardíaca. Depois de um tempo, sentiu uma mudança tanto na sua vida pessoal, como na vida como atleta. Sua autoconfiança e autoestima foram extremamente influenciadas para melhor.

Concluiu-se que praticar as técnicas de respiração fizeram seu corpo e mente fluírem em harmonia para sua entrada em campo e para lidar com os outros jogadores, incluindo adversários e os próprios companheiros de equipe. Teve maior facilidade para resolver suas ações planejadas antes do jogo e para aquelas ações que mudam conforme as jogadas do momento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Um grande sábio do Yoga , Patanjali , declarou há cerca de 2000 anos: “ Yoga é controlar as ondas da mente “ .

Sabemos que é muito difícil , no dia a dia , ainda mais praticando um esporte com stress competitivo .

A yoga assim como o futebol americano exige paciência e muita persistência , no lado da prática nas posturas (ásanas) , meditação e respiração (pranayamas) relacionado arte oriental .

O esporte está ligado aos drills (exercícios direcionados para cada posição da modalidade) melhorando a técnica para ser usada em campo , condicionamento físico e finalizando com treino tático com todos componentes da equipe .

Controlando nossa respiração com o pranayama , aprendemos o controlar nossas emoções .

Aplicando esse método , em prática diária ou no esporte resultará no seu corpo , transformação de nossas vidas .

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARIAS, Rosangela. **Da bola redonda à oval**. Revista Especial Futebol Americano 2010/2011. São Paulo. 1º edição, p. 29-30. Setembro/2010.

ARIAS, Rosangela. **Saiba aonde você pode jogar!** Revista Especial 2010/2011, São Paulo. 1º edição, p. 118. Setembro/2010.

BURITI, Marcelo de Almeida. **Psicologia do Esporte**. Campinas, Editora Alínea, 1997.

DAMITRA, Acarya Ananda. **Yoga para saúde integral**. São Paulo, Ananda Marga Publicações, 2005.

DE ROSE, Mestre L.S.A . **Tudo o que você nunca quis saber sobre yoga**. Porto Alegre, L&PM Editores , 2003.

FEUERSTEIN , Georg . **A Tradição do Yoga**: História, Literatura, Filosofia e Prática. São Paulo, Editora Pensamento.

HERMÓGENES, José. **Auto perfeição com Hatha Yoga**: um clássico sobre saúde e qualidade de vida. São Paulo, Editora Nova Era, 2005.

HOUAISS , Antônio . **Dicionário Houaiss**. Rio de Janeiro, Editora Objetiva, 2001.

LYNCH, Jerry e Al Huang, Chungliang. **O Tao do esporte**: A Filosofia oriental aplicada ao desempenho nos esportes, nos negócios e na vida pessoal. São Paulo, Editora Best Seller, 1992.

SHAKTI, Regina. **Yoga**: Corpo e Alma. São Paulo, Editora Prema, 2004.

KALYANA , Acharya. **Yoga**: Repensando a tradição. São Paulo, Editora Ibrasa, 2003.

WEINBERG & GOULD, Robert S. E Daniel. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Porto Alegre, Editora Artmed, 2001.

<http://afabonline.com.br/new/historia/> - acesso em 31/01/12