

NÍVEIS DE ANSIEDADE: UM ESTUDO COM ATLETAS DE RENDIMENTO DO CONTEXTO ESPORTIVO PARANAENSE

ABEL FELIPE FREITAG
JULIANA MIYAKI DA SILVEIRA
IEDA HARUMI HIGARASHI
SONIA SILVA MARCON
LENAMAR FIORESE VIEIRA

Universidade Estadual de Maringá, Maringá – Paraná – Brasil
abel_freitag@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A Psicologia do Esporte, como área de estudos, tem ganhado cada vez mais importância no âmbito da psicologia e do esporte atual. Áreas do conhecimento como a Educação Física, a Psicologia e até os Laboratórios de Fisiologia, têm se interessado pelos estudos e pela produção de conhecimentos sobre este assunto (COSTA e SAMULSKI, 2005; WEINBERG e GOULD, 2006; HOSHINO, SONOO e VIEIRA, 2007).

Recentemente, o esporte de rendimento vem demonstrando que não é somente o preparo físico o fator para quem deseja ser campeão, pois os jogos estão sendo ganhos com a mente (FEIJÓ, 1998). A Psicologia do Esporte é importante área da psicologia que visa promover a saúde, a comunicação, as relações interpessoais, a liderança e a melhora do desempenho esportivo (JORDÃO, 2006).

A competição no esporte é um processo muito complexo, pois tem uma estrutura de gratificação (medalhas, troféus, dinheiro, reputação), assim sustenta-se que a noção do sucesso de um atleta ou de um time automaticamente causa o fracasso de outros. A grande maioria dos esportistas sofre medo, pressão, ansiedade em uma comparação direta (WEINBERG e GOULD, 2006).

O nível psicológico pode alterar o rendimento e, de acordo com a personalidade do atleta, melhorar ou diminuir seu desempenho (COSTA e VIEIRA, 2003). Segundo Weinberg e Gould (2006), o comportamento do atleta depende de *fatores pessoais* (características próprias que levam a comportar-se de maneira consistente) e *situacionais* (que favorecem o comportamento de acordo com a situação e o meio ambiente).

A ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem na performance dos atletas (FIGUEIREDO, 2000), podendo aparecer em diversos momentos como antes, durante e após uma competição. Para Pujals e Vieira (2002) essas situações são tidas como períodos tensionantes, sendo assim, ela ocorre sempre por causa de um medo futuro, de alguma coisa que esta por vir, como o resultado de um jogo ou de uma competição.

Para Spielberger (1972), a ansiedade é um complexo estado ou condição psicológica do organismo humano, constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se diferencia de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, pois tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade.

De todo o conhecimento produzido sobre a Psicologia aplicada ao Esporte, pouco foi observado no contexto paranaense esportivo sobre os níveis de ansiedade, que é um fator fundamental que interfere no desempenho dos praticantes de esporte em especial de atletas de rendimento.

Ante as considerações anteriores, este estudo objetivou investigar os níveis de ansiedade dos atletas de rendimento do contexto esportivo paranaense. Especificamente, buscou-se comparar os níveis de ansiedade entre os gêneros dos atletas.

METODOLOGIA

Este estudo consiste em uma pesquisa descritiva, a qual inclui o levantamento de dados normativos e estudos correlacionados (THOMAS e NELSON, 2002).

Participam da final dos Jogos Abertos do Paraná (2008), em Cascavel, 110 municípios, com 568 equipes e mais de 6 mil atletas. Neste estudo, o total de atletas foi de 238 que representavam um total de 17 municípios em diferentes modalidades, com faixas etárias que variavam entre 15 e 20 anos. A pesquisa foi composta por atletas do gênero feminino (n=128), do gênero masculino (n=110), dos esportes coletivos (n=211, nas modalidades: basquetebol, futsal, voleibol, vôlei de areia, futebol de campo e handebol) e individuais (n=27, na modalidade atletismo).

Foi utilizado o SCAT (Teste de Ansiedade-Traço Competitiva), desenvolvido por Martens (1990), e validado para a língua portuguesa por Freitas (1991), para avaliar o nível de ansiedade competitiva dos atletas. O SCAT avalia a ansiedade traço, contém 15 questões e suas respostas tem uma escala Lickert de: (1) dificilmente; (2) às vezes e (3) freqüentemente. Sendo que algumas questões (6 e 11) tem efeito invertido na pontuação, ou seja, se for assinalado 1 deverá ser contado como 3, o número 2 como 2 e o número 3 como 1. Existe, ainda, questões placebos (1,4,7,10 e 13), que não são consideradas pontuações. A partir desses dados a pontuação deverá ser classificada como: 10-12, baixa; 13-16, média - baixa; 17-23, média; 24-27, média - alta e acima de 28 como alta ansiedade traço.

Para fins de coleta de dados o projeto foi submetido ao Comitê Permanente de Ética em Pesquisa (COPEP) sob o parecer nº. 175/2007, sendo este parte do projeto de pesquisa cadastrado na Universidade Estadual de Maringá com o título “Estudo dos Aspectos Psicofisiológicos que Afetam o Desempenho Motor na Prática do Exercício Físico e do Esporte”. Ainda, foi entregue aos atletas e aos responsáveis, termos de consentimento livre e esclarecido.

A coleta de dados foi realizada no segundo semestre de 2008, no local de realização dos JAP´S, em alojamentos, ginásios de esporte, quadras e pistas de atletismo.

Os dados foram analisados através da estatística descritiva, onde foi feita uma avaliação da normalidade dos dados utilizando o Teste de Shapiro Wilk, caracterizando os dados categóricos, freqüência absoluta e relativa. Para verificar a associação foi utilizado Teste Qui Quadrado 2X3 e Qui Quadrado 2X2 para tendências e a razão de prevalência com a Regressão de Poisson, adotando $p < 0,05$.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ansiedade é um complexo estado ou condição psicológica do organismo humano, constituída por propriedades fenomenológicas e fisiológicas que se diferencia de estados emocionais como o estresse, a ameaça e o medo, tais eventos se apresentam como possíveis causadores do estado de ansiedade (SPIELBERGER, 1972). Neste sentido, na tabela 1 são apresentados os níveis de ansiedade, considerando o gênero dos atletas paranaenses.

TABELA 1. Associação entre níveis de ansiedade e gênero dos atletas paranaenses.

Gênero	f	Ansiedade	
		Baixa% Alta%	Média%
masculino	110	59,1(65) 35,5(39)	5,5(6)
feminino	128	57,0(73) 15,6(20)	27,3(35)

($X^2 = 24,7$; $P = 0,0001$)

Analisando os dados da tabela 1 verifica-se que houve prevalência do nível de ansiedade dos atletas na classificação média (59,1% do gênero masculino – 65 atletas, e 57% feminino – 73

atletas). Para os homens, estes resultados são seguidos pela baixa ansiedade (35,5%, 39 atletas) e, posteriormente pela ansiedade considerada alta (5,5%, 6 atletas). Já para as atletas do gênero feminino a prevalência da ansiedade é seguida pela alta (27,3%, 35 atletas) e, posteriormente pela baixa (15,6%, 20 atletas).

Verifica-se ainda através do Teste Qui-Quadrado que houve associação entre o nível de ansiedade e o gênero, com nível de significância $P < 0,05$. Apresentando-se mais evidente para ansiedade média (17 a 23 pontos). A análise da Regressão de Poisson com ajuste robusto identifica que mulheres tem uma prevalência de 5,15 vezes maior que os homens de apresentarem níveis altos de ansiedade.

Estes resultados evidenciam que para cada atleta existe um nível ideal de ativação. Para as modalidades coletivas a maioria dos atletas apresentaram nível médio de ansiedade. De acordo com Cratty (2003) este deve ser o nível ideal para os esportes coletivos que exigem concentração, força física e sincronia de movimentos. Assim sendo, os dados mostram que a ansiedade é um fator importante na vida dos atletas.

Brandão (2000) destaca ainda que a ansiedade seja uma reação emocional, resultante de uma interpretação cognitiva, que pode ser negativa ou positiva relacionada com determinada situação geradora de estresse. Esta reação pode, então, facilitar ou dificultar um determinado desempenho.

Para Martens (1990) e Gonçalves e Belo (2007) as mulheres apresentam níveis mais elevados de ansiedade que os homens, afirmando que este fato pode ocorrer por causa da cultura e da posição que ocupam na sociedade. Os dados encontrados neste estudo (Tabela 1) apontam para esta diversidade (27,3% das mulheres com nível alto de ansiedade e 5,5% dos homens com nível alto de ansiedade).

O Teste Qui-Quadrado não evidenciou associação entre ansiedade e modalidade esportiva dos atletas paranaenses ($P=0,72$). Demonstrando que cada atleta parece evidenciar seu nível de ansiedade diversificado encontrando o seu nível ideal de ativação. O presente estudo vem ao encontro com estudos anteriores como o de Becker Jr. (2000) e Zeng (2003), os quais verificam que, muitas vezes, a presença dos companheiros de equipe diminui a responsabilidade individual diante dos resultados das competições, explicando a maior elevação da ansiedade dos atletas em esportes individuais e menores índices de ansiedade nos esportes coletivos.

Por outro lado, pode-se contribuir com o estudo de Rubio (1999), o qual afirma que, uma questão importante que se coloca hoje é se o rendimento de uma equipe esportiva é tão efetivo quanto a sua composição, incluindo aí talento coletivo, habilidades e capacidades individuais. Sendo assim, as interações tornam-se mais complexas quando o número de participantes do grupo aumenta, representando uma grande dificuldade para técnicos no trabalho com equipes esportivas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com o “salto” que a evolução do esporte deu, a partir do século XX e, principalmente com a preocupação por parte dos técnicos, professores, atletas, mídia, preparadores físicos, entre outros, a investigação do contexto esportivo e a contribuição com o desenvolvimento e a eficiência do atleta em competição, por parte da psicologia do esporte, vem crescendo a cada dia que passa.

Este estudo, como forma de contribuir na área da Psicologia do Esporte, teve seus objetivos alcançados, ao identificar que houve associação entre o gênero e os níveis de ansiedade. O gênero feminino tem uma prevalência de 5,15 vezes maior de apresentarem níveis altos de ansiedade. Porém, não foi constatada diferença significativa da ansiedade entre as modalidades esportivas coletivas e individuais.

Destaca-se a importância da intervenção dos psicólogos do esporte principalmente neste gênero afim da ansiedade não interferir o desempenho dos atletas. Sugere-se que sejam realizadas novas pesquisas com atletas de rendimento de esportes individuais, principalmente

abordando o tema da ansiedade e seus níveis em níveis mais altos de exigência de rendimento.

REFERÊNCIAS

- BECKER Jr. **Manual de psicologia do esporte e exercício**. Porto Alegre: Nova Prova, 2000.
- BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional. Tese de Doutorado em Ciências do Esporte**. 2000. Tese (Doutorado em Educação Física) Escola de Educação Física da Universidade de Campinas.
- COSTA, L. O. P.; SAMULSKI, D. M. Processo de Validação do Questionário de Estresse e Recuperação para Atletas (RESTQ-Sport) na Língua Portuguesa. In. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, v. 13, n. 1, p. 79-86, 2005.
- COSTA, L. C. A.; VIEIRA, L. F. Estudo dos fatores motivadores e estressantes em atletas do campeonato nacional de basquete masculino adulto. In. **Revista de Educação Física, UEM**, Maringá, v. 14, n. 1, p. 7-16, jan. / jun. 2003
- CRATTY, B. J. **Psicologia no esporte**. 2 ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil Ltda, 1984.
- FEIJÓ, O. G. **Psicologia para o esporte: corpo e movimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que Interferem no Desempenho do Atleta de Alto Rendimento. In. RUBIO, K. **Psicologia do esporte: interfaces, pesquisa e intervenção** (pg. 114-124). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- FREITAS, M. **Medir a personalidade**. Análise das características psicométricas de três questionários: Q. P.A.S.; E.P.I.; S.C.A.T.; P. A. P. C. C. Lisboa, Cruz Quebrada: UTL - FMH, 1991.
- GONÇALVES, M.G.; BELO, R. P. Ansiedade Traço Competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em atletas. In. **Psico – USF**, v. 12, n. 2, p. 301-307, jul./dez. 2007.
- HOSHINO, E. F.; SONOO, C. N.; VIEIRA, L. F. Perfil de Liderança: Uma análise no contexto esportivo de treinamento e competição. In. **Revista de Educação Física, UEM**, Maringá, v. 18, n.1, p. 77 – 83, jan. / jun. 2007.
- JORDÃO, A. P. M. **Psicologia do Esporte**. 2006. Disponível em: <http://www.psicologia.com.pt/artigos/ver_opiniao.php?codigo=AOP0086>, acesso em 05 ago. 2009.
- MARTENS, R.; et al. **Competitive Anxiety in Sport**. Champaign: Human Kinetics Pub, (1990).
- PUJALS, C.; VIEIRA, L. F. Análise dos Fatores Psicológicos que Interferem no Comportamento dos Atletas de Futebol de Campo. In. **Revista de Educação Física / UEM**, Maringá, v. 13, n. 1, p. 89-97, jan./jun. 2002.
- RUBIO, K. A Psicologia do Esporte: Histórico e Áreas de Atuação e Pesquisa. **Psicologia, Ciência e Profissão**, 1999, 19 (3), 60-69.
- SPIELBERGER, C. D. **Anxiety: current trends in theory and research**. New York: Academic Press, 1972.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. 3 ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- WEINBERG, R.S.; GOULD, D. **Psicologia do esporte e do exercício**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- ZENG, H. Z. The difference between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. In. **Internacional Sports Journal, Winter**, p. 28 – 34, 2003.

Abel Felipe Freitag
abel_freitag@hotmail.com
Rua José Clemente, 836 (apto. 301)
Zona 07, Maringá – PR, 87020-070
(44) 8854-3869