Recebido em: 17/07/2014 Parecer emitido em: 28/07/2014 Artigo original

MATOS, T.S.Q.; ROCHA SILVA, V.A. da; Influência da ansiedade pré-competitiva no atletismo. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, vol. 13, n. 3, p. 81-90, 2014.

INFLUÊNCIA DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA NO ATLETISMO

Telma Sara Queiroz Matos[1], Vanilso Aparecido da Rocha Silva[2]

RESUMO

Esse estudo teve o objetivo de analisar os fatores determinantes (ansiedade-traço e ansiedade-estado) e a influencia desses no rendimento em competição de atletas de alto nível praticantes de atletismo. Por meio de uma pesquisa qualitativa, com a temática referente aos fatores categóricos de como a ansiedade influencia no rendimento dos atletas em competição. Como metodologia para identificar o perfil sócio demográfico dos atletas utilizou-se o questionário de perfil sócio demografia. Para analisar a ansiedade traço e ansiedade estado foi aplicado o inventário desenvolvido por Spielberger IDATE. A pesquisa foi realizada com 22 atletas sendo 09 do gênero feminino e 13 do gênero masculino do centro nacional de treinamento de atletismo que participaram do Grande Prêmio Internacional Caixa-SESI de Atletismo. Os resultados encontrados apontam para um nível significativo de ansiedade estado nos atletas de atletismo verificando-se que esses encontram-se muito ansiosos durante o período pré-competitivo e competitivo, denotando um estado que indica alerta, pessoas mais intensas, ativos, ansiosos dependendo do foco, podendo esse parâmetro ser prejudicial no resultado da competição. Em relação a ansiedade traço, os fatores relacionado a ansiedade (falta de atenção, concentração, auto-cobrança entre outras) podem ou não influenciar no momento competitivo. Assim podemos destacar que nesse sentido, a necessidade de um trabalho Psicológico, utilizando estratégias como o biofeedback, técnicas de mentalização, controle da respiração, técnicas de relaxamento, visualizações positivas, mudanças de pensamentos disfuncionais, dentre outros, que possam influenciar de forma positiva essas variáveis, ajudando controlar os níveis de ansiedade traço-estado. É valido mencionar a relevância do trabalho interdisciplinar em todo o processo.

Palavras-chave: Ansiedade-traço-estado. Atletismo. Alto nível. Educação Física. Psicologia.

INFLUENCE OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY IN ATHLETICS

ABSTRACT

This study aimed to analyse the determining factors (trait anxiety and state anxiety) and the influence of these on the yield competition of high level athletes practicing athletics. Through a qualitative research, we will investigate how the anxiety can influence on athletes' performance in competition. As methodology to identify the socio-demographic profile of demographic athletes we used the questionnaire of socio-demographic profile demography. To analyse the trait anxiety and state anxiety was applied the inventory developed by Spielberger IDATE. The research was carried out with 22 athletes being 09 of genre female and 13 of genre male of national center for athletic training that participated in the Grand Prix International Box-SESI of Athletics. The results point to a significant level of state anxiety in athletes athletics checking that these are very anxious during the period pre-competitive and competitive, denoting a condition that indicates alert, people more intense, active, eager depending on the focus, and may this parameter be harmful in result of the competition. In relation to trait anxiety, the factors related to anxiety (lack of attention, concentration, self-collection among others) may or may not affect the competitive moment. Thus we can detach that in this sense, the need for a Psychological work, using strategies such as biofeedback, techniques of awareness, breath control, relaxation techniques, positive views, changes of dysfunctional thoughts, among others, which can positively influence these variables, helping control the levels of trait anxiety-state. It is worth mentioning the importance of interdisciplinary work in the whole process

Keywords: State-trait anxiety. Athletics. High level. Physical Education. Psychology.

INTRODUÇÃO

O atletismo é uma modalidade olímpica composta de provas de pista, campo, rua e Cross country e é dividida em três categorias oficiais pela IAFF- sigla em inglês da Associação Internacional das Federações de Atletismo, as categorias sendo estas, menores (15 a 17 anos), juvenis (18 a 19 anos) e adulto. A Confederação Brasileira de Atletismo (CBAt) é responsável pelo esporte no Brasil, reunindo portanto as federações estaduais. No plano mundial, à administração, direção e supervisão fica a cargo da IAAF.

Esse desporto corresponde a uma modalidade predominantemente individual, necessitando dos atletas uma preparação tanto a nível físico como psicológico, objetivando um bom resultado no momento da competição.

Durante as competições, vários fatores influenciam os atletas de alto nível a determinados comportamentos, relevando os fatores relacionados às questões ansiogênicas. Na área da psicologia do esporte abordamos dois tipos de ansiedade: traço e estado.

Segundo Martinez (1999, p. 27), "Ansiedade-estado: refere-se às reações emocionais desagradáveis a uma tensão específica'' (p.28). Com relação à Ansiedade-Traço, essa refere-se a "...padrões de comportamento do individuo sobre a sua personalidade".

A ansiedade-rendimento, aparece como um dos intervenientes, afetando no desempenho dos atletas durante as competições, pois carrega influências psicológicas, exigindo que esses sejam competidores com desempenho excelente ou satisfatório. Assim esse estudo tem como intuito de investigar, quais são os fatores determinantes e como a ansiedade influencia no rendimento em competição, de atletas de alto nível praticantes de atletismo.

Fundamentação teórica

No Brasil as competições de atletismo são organizadas pela CBAt, que tem as filiações de federações estaduais e clubes ligados às federações para em conjunto realizar as competições. As provas de corridas são realizadas em uma pista de atletismo que tem 400 metros, com oito raias e um campo gramado, sendo esse último utilizado para realização das provas de campo como: saltos, arremessos e lançamentos. A maratona é a única prova olímpica de longa distância disputada na rua, as demais: 3.000 m com obstáculos, 5.000 m e 10.000 m, são disputadas em pistas. Embora sejam realizadas provas de rua em várias distâncias. A marcha atlética configura-se uma prova que disputa-se em pista, com distâncias inferiores a 20 km. Após essa distância, ela é realizada em circuito de rua.

No atletismo, assim como a maioria dos demais desportos, cada modalidade possui suas próprias características, e os fatores relacionados a questões psicológicas, deverão ser considerados e compreendidos, para não afetar ou até mesmo interferir no rendimento do atleta, sendo assim, Stefanello (2007) afirma que:

> Em relação as característica da modalidade, é preciso compreender que, da mesma forma que os atletas têm necessidades únicas, cada esporte apresenta fatores psicológicos específicos que podem afetar o rendimento esportivo do atleta (STEFANELLO,2007, p.11).

Nos esportes de alto rendimento, as competições fazem parte do cotidiano do atleta, e seus treinamentos seguem o calendário das confederações, no intuito de um melhor rendimento desses atletas. No atletismo não é diferente, sendo que essa modalidade remetida a Confederação Brasileira de Atletismo, seguindo um calendário próprio.

De acordo com Fabiani (2009), "As competições podem ser tidas como fonte de aprendizado, pois elas incluem estimulação física e psíquica. Além disso, visam avaliar competência emocional, notadamente quando se fala em competição esportiva" (p.3).

Durante as competições de alto nível, é necessário que os atletas compreendam a necessidade de possuírem controle emocional e preparação psicológica. Neste sentido, de acordo com Samulski, (2009, p. 94) "os atletas devem procurar reduzir o nível de estresse emocional, por meio de exemplo, de técnicas de relaxamento e técnicas cognitivas de controle de estresse". Nesse intuito os atletas quando se apresentam melhor preparados psicologicamente, poderão alcançar melhores níveis de desempenho, em conjunto com suas qualidades físicas e técnicas nas competições.

> [...] Competir significa não medir esforços para se obter os melhores resultados e, de preferência, a vitória. No entanto, a tarefa é complexa e exige muito preparo, esforço,

> dedicação, sacrifício, entrega e predisposição para continuar, mesmo diante de uma adversidade (ROESE, DESCHAMPS; KORSAKAS, 1999, p. 20).

Ressalta-se que as competições demandam vários fatores e situações que impedem o bom desempenho dos atletas, pois, de acordo com Roese, Deschamps; Korsakas (1999), o estresse competitivo têm sido uns dos fatores psicológicos mais determinantes para o desempenho do atleta, especialmente no alto rendimento, impondo ao atleta situações como: medo, insegurança, expectativas e preocupação, que podem influenciar no momento competitivo.

Levando em consideração vários artigos e livros publicados pelos autores Samulski (2008), Stefanello (2007), Fabiani (2007), Rubio (2010), Rodrigues (2006), Matos (2012), os quais relatam sobre ansiedade correlacionando rendimento do atleta, tem-se conhecimento que existem ainda incógnitas para serem desmistificadas pela Psicologia Esportiva, no entanto esse estudo desenvolveu-se no sentido de contribuir e enriquecer o mundo da Psicologia Esportiva em consonância com as demais áreas esportivas e acadêmicas.

Para Brandão; Machado (2007), o trabalho da psicologia do esporte deve avaliar e detectar as necessidades psicológicas dos atletas, e de acordo como regime de treinamentos desses, planejar os trabalhos. Com isso, os atletas poderão desenvolver e aperfeiçoar as habilidades psicológicas correspondentes às fases competitivas.

De acordo com Samulski (2009, p.86), "No âmbito do esporte, um bom rendimento está frequentemente ligado a capacidade de concentração na execução de uma ação esportiva [...]''. Esta descrição relata que a concentração é uma das ferramentas utilizadas, sendo primordial no auxílio e desempenho do atleta. Ou seja, quanto maior a concentração durante uma competição melhor o seu resultado, portanto os atletas necessitam encontrar em um estado ótimo de ativação para obter essas capacidades. "O esporte de alto nível é aquele que exige do atleta uma dedicação intensa para a obtenção dos melhores níveis de desempenho, possibilitando alcançar os resultados esperados, ou seja, as vitórias pessoais ou coletivas" (MCPHERSON; CURTIS; LOY, 1989, p. 217 apud, ROESE, DESCHAMPS; KORSAKAS,1999).

O estado ótimo de ativação está caracterizado pelas seguintes reações: nível ótimo de ativação, motivação positiva para a competição, autoconfiança, otimismo, orientação ao êxito, concentração ótima e alta capacidade de controle psicomotor[1]

No momento da competição para que o atleta consiga estar com autoconfiança, concentração, motivação; ter um controle das suas emoções faz-se necessária a redução dos níveis ansiogênicos. Segundo Vasconcelos-Raposo *et al.*, (2007, p. 47): Quanto mais reduzidos forem os valores da ansiedade cognitiva e da ansiedade somática mais elevado será o valor da autoconfiança.

Porém a ansiedade trás varias definições que se tornam ameaçadoras para os atletas de alto nível no momento de competição. Fatores ansiogênicos podem desencadear nos atletas reações emocionais distintas,

> [...] Diversas definições já lhe foram atribuídas, no entanto a mais comum é de um sentimento de apreensão desagradável, vago, acompanhado de sensações físicas como o vazio (ou frio) no estômago, opressão no peito, palpitações, transpiração, dor de cabeça ou falta de ar. Um sentimento de insegurança, causado por uma expectativa de algum perigo, ameaça ou desafio existente. (LAVOURA *et al.*, 2006, p.75)

Para Weinberg; Gould (2008) "A ansiedade é um estado emocional negativo caraterizado por nervosismo, preocupação e apreensão e associado com ativação ou excitação do corpo" (p.96).

Nesse entendimento, os atletas acabam não conseguindo ter bom desempenho em função da ansiedade no momento da competição, assim seus resultados insatisfatórios quando ~~se~~ comparados aos de outros atletas da mesma modalidade, pois, de acordo com Paes; Baldino (2005, p. 15)", o rendimento de um atleta só será satisfatório quando o mesmo atinge um nível elevado, comparado aos de outros atletas".

Muitas são as situações emocionais que poderão interferir no resultado final da competição, porém o ambiente competitivo pode configurar-se como um fator ansiogênico para os atletas de alto nível.

> [...] As competições desportivas reproduzem, as relações humanas existentes em outras esferas da vida: disputas, vitórias e derrotas, orientação para o constante aperfeiçoamento e aspiração para melhores resultados, realização de objetivos artísticos e matérias e obtenção de reconhecimento (PLATONOV, 2008, p.125).

Nesta visão a ansiedade é vista como uma das principais variáveis que interferem no desempenho dos atletas (FIGUEIREDO, 2000 apud FERREIRA; LEITE; NASCIMENTO, 2010). Nessa mesma concepção,

Fabiani (2009) diz que: "Dentre os Fatores psicológicos mais frequentes estão a ansiedade, considerada como uma vilã o para o atleta, quando em demasia, e o estresse pré competitivo" (p.7).

Lavoura *et al.*, (2006) relatam que: "A ansiedade é um dos estados emocionais mais presentes no contexto esportivo, e que a mesma merece grande atenção por parte dos psicólogos do esporte" (LAVOURA *et al.*, p. 75, 2006). Nesse sentido, Fabiani (2009) enfatiza que: "Os fatores psicológicos relacionados a competição em termos de ansiedade, nível do objetivo e motivação podem de maneira significativa afetar o desempenho físico.

No meio esportivo, destacam-se dois tipos de ansiedade: a ansiedade-traço e ansiedade-estado. Para Ângelo; Rúbio (2007), a "ansiedade-traço corresponde às diversas tendências a reagir em situações percebidas como ameaçadoras, já a ansiedade-estado corresponde a um estado de humor transitório" (p.146). Autores como Bertuol; Valentini (2006), corroboram com está linha e descrevem que a ansiedade-estado manifesta-se momentaneamente com sentimentos de tensão e apreensão em um período especifico por determinado tempo e circunstâncias.

Segundo Roese; Vasconcelos (1997) "A ansiedade-traço é uma característica psicológica relativamente estável, percebe estímulos do meio competitivo como ameaçadores ou não, e responde com níveis variados de ansiedade-estado" (p.148).

> [...] Tanto a ansiedade-traço quanto a ansiedade-estado podem manifestar-se em sintomas físicos, tais como: insônia, suor excessivo, apetite exagerado, problemas digestivos, palidez facial, taquicardia, alterações respiratórias e de pressão arterial, e tensão muscular, identificando-se, dessa forma, como ansiedade somática

Para Weinberg; Gould (2008) a ansiedade-estado refere-se ao comportamento de humor temporário, com sentimento de tensão e apreensão. A ansiedade-traço faz parte da personalidade, sendo o comportamento influenciado pelo momento, predispondo o individuo a percebe situações em determinada circunstância.

Na busca para identificar a ansiedade, o pesquisador Spielberger desenvolveu o Inventário de Ansiedade de Traço-Estado (IDATE), que tem com objetivo, avaliar o nível de ansiedade das pessoas. De acordo com as autoras Ângelo; Rubio (2007):

> O Inventário de Ansiedade de Traço-Estado (IDATE) foi desenvolvido por Spielberger, em 1966, e teve como proposta original a investigação da ansiedade em pessoas "normais". Posteriormente para medir dois conceitos de ansiedade – traço de ansiedade e estado de ansiedade (pág. 152).

Com um olhar sobre as questões referente a fatores ansiogênicos e sua influência no esporte de alto rendimento, neste caso, o atletismo, procuramos na literatura, documentos científicos de autores da área da Psicologia do Esporte na busca de um melhor entendimento sobre os aspectos emocionais envolvidos na pratica esportiva desse esporte.

Neste sentido, o objetivo desse estudo é foi conhecer, identificar e analisar o estado de ansiedade-traço e ansiedade-estado dos atletas de atletismo de alto rendimento, participantes da competição Grande Prêmio de Atletismo Caixa SESI Uberlândia/MG, e sua influência no desempenho dos mesmos. Pontuar quais fatores intervenientes relacionados a questões aniogênicas que interferiram no resultado.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Uma pesquisa surge a partir de indagações e inquietações que se dão na vivência com situações que nos instigam a entender a dinâmica que envolve aquele cenário que se quer investigar. O espaço epistemológico da abordagem qualitativa é sustentar o foco na compreensão e na investigação do fenômeno investigado, sendo que o pesquisador assume o caráter pessoal da pesquisa e não busca a neutralidade. O conhecimento não é visto como uma descoberta, mas como uma construção, um processo.

Essa é uma pesquisa qualitativa de caráter de campo. Porém dados quantitativos, por meio de percentil também foram utilizados. Foram sujeitos desta pesquisa atletas de ambos os sexos, do Centro Nacional de Atletismo de Uberlândia, participantes do campeonato Grande Prêmio de atletismo caixa SESI de Uberlândia/MG 2013.

Para a coleta de dados foram aplicados dois Instrumentos:

a. Questionário para a caracterização dos sujeitos: para levantar o perfil sociodemográfico dos sujeitos envolvidos na pesquisa, no que se refere aos dados pessoais, tais como: idade, gênero, estado civil, escolaridade e ocupação;
b. Inventário da ansiedade traço e ansiedade estado (IDATE): desenvolvido por Spielberger (1970), o qual possui o uma tradução preliminar para o português, baseado nos conceitos de estado e traço de ansiedade, desenvolvida por Biaggio; Natalício (1979).

O inventário contém opções de 1 a 4 para respostas, em que a opção de nº 1 corresponde Quase nunca; o nº 2 corresponde Ás vezes; o nº 3 corresponde Frequentemente; e o nº4 corresponde Quase sempre. São vinte afirmativas de "como você se sente neste momento", e vinte afirmativas de "como você geralmente se sente no momento".

O ambiente da pesquisa foi o Centro Nacional de Treinamento de Atletismo Caixa SESI da cidade de Uberlândia. Foram utilizados dois procedimentos:

- O acesso à amostra foi realizado por meio do contato com os atletas participantes do GP,
- Para que os mesmos respondessem os instrumentos, esse foi entregues em mãos pelo próprio pesquisador aos sujeitos
- Os sujeitos foram informados acerca da coleta de dados e dos objetivos da pesquisa, sua opção individual em participar ou não, o tempo de entrevista e o sigilo da identidade. Após a resposta afirmativa do sujeito em colaborar, o sujeito assinou o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, resguardando sua identidade e sigilo dos dados. Em seguida foram entregues os instrumentos de pesquisa aos atletas, oferecendo a esses, instruções referentes aos instrumentos para que fossem respondidos individualmente.

Para finalizar a análise dos dados obtidos, os mesmos foram submetidos à análise de conteúdo, da análise qualitativa do estudo. A análise quantitativa foi submetida a descrição por meio de porcentagem, com visualização por meio de gráficos.

Nos esclarecimentos de Bogdan; Bikden (1994), o significado dos fatos é extremamente relevante na pesquisa qualitativa, pois denota uma preocupação em dar voz ao participante da investigação, preocupando-se em elucidar os sentidos que constroem a maneira como interpretam suas experiências no contexto ao qual estão inseridos. Para esses autores, todos os dados condizentes com a realidade são considerados importantes.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados aqui apresentados foram discutidos de acordo com a fundamentação teórica que aborda conceitos de ansiedade, o qual embasa consubstancialmente esse estudo.

Este trabalho investigou o nível de ansiedade pré-competitiva (ansiedade traço e ansiedade estado) de vinte e dois atletas participantes do GP CAIXA-SESI UBERLÂNDIA DE ATLETISMO, no Centro Nacional de Treinamento de Atletismo de Uberlândia, nas provas de meio-fundo (400m), velocidade prolongada (800m, 1500m), arremesso e lançamentos (peso, martelo e disco).

O perfil sócio demográfico dos atletas e as características gerais dos participantes envolvidos no estudo (Tabela 1), baseia-se na metodologia do estudo.

Participaram desse estudo 22 atletas, sendo 41% do sexo feminino e 59% do sexo masculino. Segundo Leme (2011) "Atualmente, a prática esportiva é indicada a todas as faixas etárias, independente das características e classificações do desenvolvimento e maturidade dos indivíduos" (p.26). O atletismo, por ser uma modalidade que não requer instrumentalização, configura-se um esporte de fácil acesso, democratizando sua prática, quer como alto rendimento ou apenas pela pratica do exercício.

Quando os atletas foram questionados quanto seu oficio, 83% deles responderam não trabalhar, e 16% elencaram a prática do atletismo como profissão, denotando o seu papel de atleta como um profissional. No entender de Rubio (2002) o atleta profissional é um novo tipo de trabalhador atraindo multidões para seu espetáculo esportivo, sendo valor de troca de sua força de trabalho, regulado pelas leis de oferta e procura do mercado. O que acontece é que culturalmente essa visão mercadológica do espetáculo esportivo acaba denotando equívocos na condição do atleta enquanto profissão, pois o trabalho desse só é visto nos grandes eventos esportivos, porém o preparo para chegar a uma performance de excelência requer tempo, dedicação, renúncia. E essa visão equivocada da profissão acaba recaindo sobre os próprios atletas, pois culturalmente essa profissão não é reconhecida.

Tabela 1. Características Sociodemográficas dos Atletas (n=22).

Variável	N	%
Sexo		
Masculino	13	59
Feminino	9	41
Idade		
15-17	4	18
18-23	15	68
24-28	3	14
Estado Civil		
Casado (a)	1	5
Solteiro (a)	21	95
Separado (a)	0	0
Escolaridade		
Ensino Fundamental	0	0
Ensino Médio	8	36
Graduação	4	18
Pós-graduação	1	5
Não estuda	9	41
Profissão		
Atleta	22	100
Trabalha		
Sim	2	16,67
Não	10	83,33
Tem Filhos		
Sim	0	0
Não	22	100

Para investigar a ansiedade traço-estado foi aplicado o inventário IDATE. Por essa análise os resultados obtidos foram submetidos à análise de conteúdo e a descrição dos mesmos por meio de porcentagens (%). No gráfico 1 são apresentados os resultados do nível de ansiedade-estado de acordo com o inventário IDATE-E dos atletas.

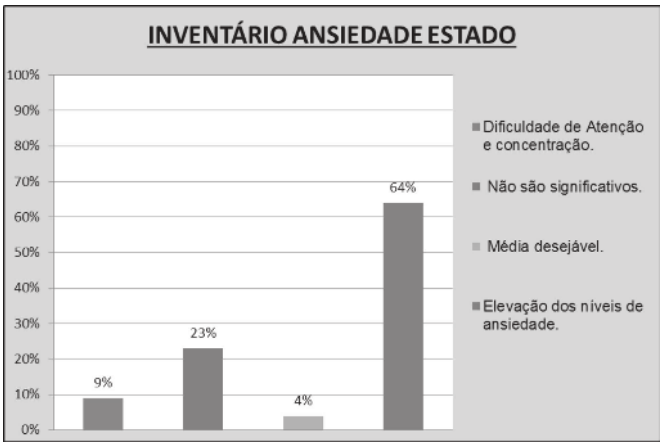

Gráfico 1. Ansiedade-Estado dos atletas de alto nível praticantes de atletismo.

Como apresenta o gráfico 1, quando os atletas foram questionados sobre "Como você se sente neste momento", verifica-se que 9% dos atletas demonstraram passividade, sub ativação, dificuldade de foco e consequentemente menor atenção e concentração. 23% apresentaram resultados não significativos de acordo com inventario aplicado. Atingindo a média desejável 4% dos atletas obtiveram, e 64%estavam em estado de super ativação, elevação dos níveis de ansiedade, tensão e preocupação.

De acordo com estudo realizado por Souza; Ribeiro; Bara (2009), as influências de fatores externos alteram a ansiedade-estado no momento pré-competitivo. Portanto, uma variabilidade do estado de ansiedade no momento competitivo, em função do nível da competição, torcida, adversários e família podem representar um estímulo estressor para o atleta, interferindo no seu comportamento e levando-o a perda efetiva de desempenho. Fabiani (2009, p.4) descreve que: "Por certo, pouco antes da competição, o esportista se encontra em um estado de intensa carga psíquica (estresse psíquico), que para alguns autores tem sido denominado como estado pré-competitivo".

No gráfico 2, são apresentados os resultados verifica-se que 64% dos atletas encontram-se em estado de ativação durante o período pré-competitivo. Os autores Roese; Vasconcelos (1997) chamam atenção para o fato de que a responsabilidade do papel como atleta, a preocupação com resultado final, o estresse, a própria auto-cobrança, a falta de concentração e a importância da competição em si, são fatores determinantes que influenciam no momento da competição. As pressões que influenciam os atletas no momento que antecede a competição denotam muita responsabilidade. De acordo Interdonato *et al.*, (2010), a ansiedade estado configura-se como padrões de reações momentâneas, perante situações específicas, podendo ser observada como ameaçadora ou perigosa.

Para outros autores, como Weinberg; Gould (2008), o rendimento do atleta esta relacionado com o controle da ativação no momento pré-competitivo e competitivo que no entender desses mesmos autores, o nível de ativação sobre o desempenho do atleta, apresentam duas explicações para o modo como o aumento da ativação pode influenciar no desempenho esportivo, em função da tensão muscular, dificuldades de coordenação e mudanças no nível de atenção e concentração.

Esses pesquisadores, Weinberg; Gould (2008) descrevem vários fatores que podem influenciar os atletas no momento da competição, como: concentração, atenção, estresse psíquico, auto cobrança, aumento do nível de ativação entre outros. Podendo assim ressaltar o resultado do presente estudo em que 64% dos atletas praticantes de atletismo mostram um nível elevado de ansiedade estado, em estado de super ativação, tensão e preocupação assim tais fatores podem ou não influenciar de uma forma negativa no momento da competição.

O Gráfico 2 apresenta o nível de ansiedade traço de acordo com o inventário IDATE-T sobre como os atletas "geralmente se sentem".

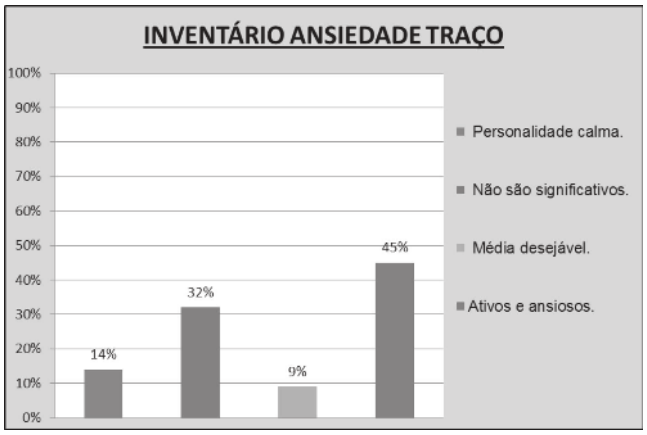

Gráfico 2. Ansiedade-Traço dos atletas de alto nível praticantes de atletismo.

Para Weinberg; Gould (2008) "ao contrário da ansiedade-estado, a ansiedade-traço faz parte da personalidade, é uma tendência ou disposição comportamental adquirida que influência no comportamento" (pag.97).

No momento que os atletas foram questionados sobre "Como você geralmente se sente", 14% apresentaram-se mais calmos, menos abaláveis diante de situações externas. Nesse quesito, nove (9%) dos atletas obtiveram a média desejável, e apontaram um estado que indica alerta, pessoas mais intensas, ativas, ansiosas, dependendo do foco; com esse resultado, não se pode afirmar se esse ponto é ou não prejudicial ao desempenho do atleta. Neste estudo, 45% dos atletas demonstraram características indicativas de ansiedade, atividade, diante do fenômeno a qual estão participando.

Fabiani (2009) afirma que a ansiedade pode apresentar efeitos positivos. Isso significa que o atleta precisa estar em um estado de ótimo de ativação, mas não em um nível elevado de ativação.

Na perspectiva de Samulski (2002), os fatores que podem influenciar os atletas no momento pré-competitivo, são:

> Os seguintes fatores têm uma grande influencia na qualidade e intensidade do estado pré-competitivo: importância subjetiva da competição e das consequências correspondentes, a relação atleta- técnico, o nível de rendimento do adversário, as experiências competitivas e o nível de autoconfiança. (p.139)

Coadunando com Rubio (2008), a autora denota que a atenção no momento da competição aparece de uma forma significante no desempenho dos atletas, e se dispersa em função dos níveis elevados de ativação, provocados por um esgotamento psicológico, causado pelo estresse, elevando as possibilidades de erros durante uma tomada de decisão nos momentos que antecedem a competição.

Para Samulski (2002) um nível elevado de ativação pode limitar a capacidade dos atletas no momento competitivo, tanto fisicamente, quanto psicologicamente, ou seja:

> Um aumento exagerado da ativação conduz, geralmente, a uma limitação da atenção, especialmente para processos internos (sensações corporais, pensamentos perturbadores), tendo como consequências a dificuldade de controlar a situação (SAMULSKI, 2002, p.93).

Em outro estudo Matos (2012), aponta fatores externos no comportamento dos atletas no momento da competição como um método de segurança, ou seja, as atitudes dos atletas que ficam inquietos, eufóricos, agitados ou com as emoções elevadas, podem evidenciar uma maneira que eles utilizam para demonstrar maior segurança frente aos seus adversários.

Nesse estudo em questão, verificou- se que 45% dos atletas praticantes de atletismo mostraram-se mais ansiosos em sua natureza de personalidade (ansiedade traço); sendo esse um valor expressivo para a pesquisa. No entanto após análise dos resultados percebeu-se, que os fatores relacionados à ansiedade traço-estado podem influenciar na preparação física e psicológica dos atletas no período que antecede a competição, podendo refletir no resultado final dessa.

Perante a essas situações, verifica-se que o papel do Psicólogo do Esporte pode contribuir por meio de técnicas e estratégias desenvolvidas durante os treinamentos, em parceria com todos os demais profissionais que trabalham com esses os atletas. Segundo Rubio (2008) o uso de técnicas de treinamentos psicológicos adotadas com os atletas visa um melhor desempenho psicológico, bem como um controle do estado ótimo de ativação.

Samulski (2002) descreve que para se obtiver um maior controle das reações emocionais nos momentos que antecedem a competição, é necessário a utilização de treinamentos psicológicos como técnicas de relaxamento e técnicas cognitivas de controle de estresse, em que os atletas, por meio de exercícios de treinamento mental, controle da respiração, conseguem controlar e até mesmo reduzir seu estado de ativação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como se pode notar pelos dados apresentados, a ansiedade é um fator determinante no momento da competição, seja influenciando no processo de periodização do treinamento, ou na competição, interferindo no desempenho do atleta.

Esta pesquisa demonstrou que a ansiedade constitui-se em uma fonte inesgotável de situações causadoras de estresse e pressões para os atletas. Dentre os fatores específicos de ansiedade traço-estado identificados na academia cientifica, bem como, este estudo em especial, ficou muito claro que o atleta que tiver o nível de ativação mais elevado, mais ansioso, poderá carregar influencias que podem ser negativas e que podem alterar seu desempenho no momento da competição

Nesse sentido, podemos sugerir a necessidade de um trabalho psicológico, utilizando técnicas e estratégias como treinamento mental, biofeedback, controle da respiração, técnicas de relaxamento, visualizações positivas, mudanças de pensamentos disfuncionais, dentre outras, que possam influenciar de forma positiva das variáveis ansiedade traço-estado, ajudando controlar efetivamente os níveis desses constructos.

Com base na revisão bibliográfica e nos resultados desta pesquisa, fica evidenciado que um trabalho multidisciplinar, com a participação de psicólogos junto aos demais profissionais, como: treinadores, fisioterapeutas, médicos e os outros profissionais que atuam junto aos atletas, é indispensável para o alcance

dos resultados estabelecidos no planejamento (periodização), com a qualidade exigida pelo esporte de alto rendimento, nesse caso o atletismo.

A intervenção do psicólogo do esporte facilita o trabalho do treinador, no sentido conhecer melhor o atleta, como ele organiza-se e reage diante de um quadro de ansiedade; até mesmo no sentido de identificar quais são os fatores da ansiedade que interfere nos resultados em competições. Nessa perspectiva, o atleta poderá trabalhar as suas capacidades psicológicas para melhorar seus resultados.

Com esse foco, o psicólogo do esporte, poderá, por meio dos trabalhos de treinamento mental, estimular o aumento da autoconfiança, motivação, atenção, concentração e controle dos níveis de ansiedade, e por fim, melhorar a qualidade dos treinamentos e consequentemente das competições.

REFERÊNCIAS

ÂNGELO, L.F.; RUBIO, K. **Instrumento de avaliação em psicologia do esporte**. São Paulo: Casapsi, 2007, p. 143-155.

BERTUOL, L.; VALENTINI, C.N. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **Rev. da Educação Física/UEM**. Maringá, v. 17, n. 1, p. 65-74, 1. Set. 2006.

BIAGGIO, A.M.B, NATALÍCIO, L. **Manual para o inventário de ansiedade traço estado** (IDATE). Rio de Janeiro: CEPA; 1979

BRANDÃO, M.R.F.; MACHADO, A.A. Emoções no esporte e na atividade física. In: MORAES, L.C.C.A. **Coleção Psicologia do Esporte e do Exercício**. São Paulo: Atheneu, 2007. Cap. 4. p.71-99.

BOGDAN, R.; BIKLEN, S. Características da investigação qualitativa. In: **Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos**. Porto: Porto, 1994.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE ATLETISMO. Regras oficiais de atletismo: 2014-2015. São Paulo, 2014

FABIANI, M.T. Psicologia do esporte: a ansiedade e o estresse pré-competitivo. **O Portal dos Psicólogos**, Paraná, p.1-10. Julho 2009.

FERREIRA, J.S.; LEITE, L.R.; NASCIMENTO, C.M.C. Relação entre níveis de ansiedade-traço competitiva e idade de atletas de voleibol e análise destes níveis pré e pós-competição. **Rev. Motriz.** Rio Claro, v.16, n.4, p.853-857, out./dez 2010.

INTERDONATO, G.C.; OLIVEIRA, A.R.; CORREA C.L.J.; GREGUOL, M. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens Atletas. **Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**., Campinas .v. 8, n. 3, p.1-9. set./dez 2010.

LAVOURA, T.N.; BOTURA H.M.L.; MACHADO, A.A. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**., Rio Claro. v. 1, n. 3, p. 74-81, set. 2006.

LEME, M.L.A. **Efeitos do treinamento periodizado no desempenho motor de atletas de 11 a 16 anos de idade, praticantes de atletismo**. 2011. 191f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Faculdade de Ciências da Saúde da Universidade Metodista de Piracicaba. Piracicaba. 2011.

MARTINEZ, Â.B**. Investigação da prevalência de ansiedade-traço-estado em professores do ensino fundamental e médio da rede estadual de Campo Grande/MS.** 1999. 177f. Dissertação (Programa de Mestrado em Psicologia) - Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande, 1999.

MATOS, T.S.Q. Avaliação dos níveis de ansiedade pré-competitiva (ansiedade traço-estado) de pais de atletas de futsal, da categoria mirim (sub onze). **Anais** da Sociedade Iberoamericana de Psicologia do Esporte. São Paulo, SP, 2012. Disponível em: <http://verenafreire.com/verenapt/2012/Anais_SIPD2012.> Acesso em: 18 de abr. 2013.

PAES, R.R.; BALBINO, H.F. **Pedagogia do esporte:** contexto e perspectivas. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2005. p. 25-38.

PLATONOV, V.N. **Tratado geral de treinamento desportivo**. São Paulo: Phorte, 2008, p. 125-133.

ROESE, J.D.; DESCHAMPS, S.; KORSAKAS, P. Situações causadoras de "stress" no basquetebol de alto rendimento: fatores competitivos. **Rev. paul. Educ. Fís**., São Paulo, p. 217-229. Dez 1999. Disponível em: <http://citrus.uspnet.usp.br/eef.> Acesso em: 04 de out. 2012.

ROESE, J.D.; VASCONCELOS, E.G. Ansiedade-traço competitiva em atletismo: um estudo com atletas Infanto-juvenis. **Rev.paul.Educ. Fís**., São Paulo. v.11, p. 148-157. Dezembro 1997.

RODRIGUES, M.C.P. **Psicologia do esporte: discussões sobre o cenário brasileiro**. 213 p. Tese (Doutorado) Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas, 2006

RUBIO, K. **Psicologia do esporte aplicada**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

RUBIO, K. **Megaeventos esportivos, legado e responsabilidade socia**l. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2008.

RUBIO, K. O Trabalho do atleta e a produção do espetáculo esportivo. **Revista electrónica de geografía y ciencias sociales**. São Paulo. v. 5, n. 119, p. 95, agosto de 2002 Disponível em: <http://www.ub.edu/geocrit/sn/sn119-95.htm.> Acesso em: 20 de out. 2013.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**: conceitos. Barueri: Manole, 2002, p. 133-151.

_____ . **Manual psicologia do esporte**: conceitos e perspectivas. São Paulo: Manole, 2008.

_____ . **Psicologia do esporte**: um manual para Educação Física, Psicologia e Fisioterapia. Barueri: Manole, 2009.

SOUZA, L.F.C.; RIBEIRO, L.C.S.; BARA, M. G. F. Análise dos níveis de ansiedade-estado em atletas de natação e sua variabilidade no momento Competitivo. **Rev. min. educ. fís**. Viçosa, v. 17, n. 2, p. 65-75, 2009. Disponível em: <http://www.revistamineiradeefi.ufv.br.> Acesso em: 20 de abr. 2013.

SPIELBERGER, C.D. *et al*. **Manual for state-trait anxiety inventory**. CA: Consulting Psychologists Press. Palo Alto, 1970.

STEFANELLO, M.F.J. **Treinamento de competências psicológicas**: Em Busca Da Excelência Esportiva. Barueri-SP: Manole, p. 9-11, 2007.

VASCONCELOS-RAPOSO, J. *et al*. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. Centro de estudos em desenvolvimento humano. **Actividade Física e Saúde**, Universidade de Trás-os-montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal, v.3, p. 35-51. Junho 2007. Disponível em: <http://www.scielo.gpeari.mctes.pt/pdf/mot/v3n1/v3n1a05.pdf.> Acesso em: 02 de out. 2012.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed. 2008, p. 95-116.

[1] Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

[2] Fundação Presidente Antônio Carlos UNIPAC Uberlândia.

Rua Bento de Faria 15, casa 18
Saraiva
Uberlandia/MG
38408-514