Recebido em: **15/3/2010** Emitido parece em: **9/4/2010** **Artigo original**

ANSIEDADE COGNITIVA E SOMÁTICA EM ATLETAS DE FUTSAL AMADORES

Denílson Roberto Campos Gomes[1,2], Diego Francisco de Siqueira[1,3], Marcelo Callegari Zanetti[1, 2, 3,4], Afonso Antonio Machado[4, 5]

RESUMO

Um dos temas mais estudados na Psicologia do Esporte é sem dúvida a ansiedade. Talvez pela influência desta emoção no rendimento esportivo, ou até pelas dúvidas que o mesmo ainda gera em relação aos seus malefícios e benefícios. Pensando nisso procuramos investigar o nível de ansiedade pré-competitiva de 73 atletas com idade entre 16 e 39 anos de 13 equipes diferentes, participantes da Copa DEC/Liga 2010 de Futsal, categoria adulto masculino e feminino, realizada na cidade de São José do Rio Pardo–SP. A coleta de dados aconteceu entre os dias 07 e 30 de janeiro de 2010. Posteriormente os dados foram tabulados para que pudéssemos identificar o nível médio de ansiedade cognitiva e somática apresentado por estes atletas. Como resultado os atletas apresentaram níveis médios de ansiedade, com a ansiedade cognitiva (17.5±5.8) apresentando-se pouco mais elevada que a somática (16.0±4.3). Estes resultados sugerem a necessidade de controle da ansiedade a fim de contribuir para a melhora do rendimento esportivo e saúde psicológica destes indivíduos.

Palavras-chave: Ansiedade, futsal, Psicologia do Esporte.

COGNITIVE AND SOMATIC ANXIETY IN FUTSAL AMATEUR ATHLETES

ABSTRACT

One of the studied subjects more in the Sport Psychology is without a doubt the anxiety. Perhaps for the influence of this emotion in the sportive income, or even for the doubts that the same still generate in relation to its curses and benefits. Thinking about this we look for to investigate the level of daily pay-competitive anxiety of 73 athletes with age between 16 and 39 years of 13 different teams, participant Copa DEC/Liga 2010 of Futsal, masculine and feminine adult category, carried through in the city of São José do Rio Pardo. The collection of data happened between days 07 and 30 of January of 2010. Later the data had been tabulated so that we could identify the average level of cognitive and somatic anxiety presented by these athletes. As result the athletes had presented average levels of anxiety, with the cognitive anxiety (17.5±5.8) presenting itself little more raised than the somatic one (16.0±4.3). These results suggest the necessity of control of the anxiety in order to contribute for the improvement of the sportive income and psychological health of these individuals

Keywords: Anxiety, futsal, sport psychology.

REVISÃO DE LITERATURA

Para Klemt e Voser (2008), como esporte número 1 do mundo, as questões do futebol de campo sempre chamaram a atenção e interesse de grande parte da população de inúmeros países. Desde a primeira conquista de um campeonato mundial em 1958, o Brasil tornou-se alvo da atenção especial dos meios futebolísticos mundiais. Na sombra do Futebol de campo, o futsal é hoje considerado um dos três esportes mais populares de nosso país. Nos últimos anos, tem conquistado lugar de destaque entre os esportes de quadra, sendo praticado por milhões de pessoas em todos continentes; tanto como forma de lazer, quanto sob a forma de esporte competitivo.

Ainda para estes autores, a similaridade entre o Futebol e o Futsal, aliado ao fato de não existir muitas opções de campos de várzea, têm direcionado as crianças e jovens a primeiramente praticar o futsal em escolas e escolinhas esportivas para, que mais tarde, sejam encaminhadas ou convidadas a jogarem o futebol em clubes profissionais. Neste contexto, tem-se observado que muitos destes jovens,

no momento desta mudança, geralmente do Futsal para o Futebol, não conseguem se adaptar às exigências que o novo ambiente exige; principalmente no que diz respeito aos aspectos técnicos, táticos (basicamente, a utilização adequada dos espaços do campo) e físicos (adaptação fisiológica dos deslocamentos curtos, com pouco tempo de recuperação para deslocamentos de maior distância e, com mais tempo de recuperação durante o jogo).

Também não há como negar que o futebol brasileiro pode ser considerado uns dos melhores do mundo, devido a seus cinco títulos mundiais conquistados e pelo diversos talentos revelados. No futsal a historia não é diferente, com seis títulos mundiais e jogadores mundialmente conhecidos como Ortiz, Manuel Tobias e Falcão, esse esporte parece crescer muito, tanto nacionalmente quanto internacionalmente (KLEMT e VOSER, 2008).

Outra questão que nos chama atenção é o fato do futsal ser uma modalidade praticada por grande parte da população brasileira, talvez devido à facilidade que oferece em relação a condições estruturais para que seja praticado e com o conhecimento e negociações de vários jogadores brasileiros para outros países também de destaque, demonstra como o esporte esta difundindo mundialmente.

Trabalhada a questão do futsal, nosso olhar converge agora para as questões relativas à ansiedade. Neste sentido, para Grünspun (1966) todo homem sofre, desde o nascimento de certo grau de ansiedade inevitável, que serve para preparar o individuo para suportar a ansiedade comum que a vida lhe causará no decorrer dos anos. Já, para Viscott (1982) a ansiedade é o medo de perder alguma coisa, e que esse medo pode ser real ou imaginário.

Machado (2006) aponta que a ansiedade é a resposta emocional determinada de um acontecimento, que pode ser agradável, frustrante, ameaçador, entristecedor e cuja realização ou resultados depende não apenas da própria pessoa, mas também de outros. Moraes (1990) afirma ainda que existe evidentemente uma relação entre ansiedade e desempenho, e que esses parecem variar de acordo com vários outros fatores como tipo de esporte, dificuldade da tarefa, traço de personalidade do atleta, ambiente, torcida. Salientando, consequentemente, que técnicas de intervenção podem ajudar os atletas a controlarem seus níveis de ansiedade, contribuindo para um melhor desempenho.

Para Weinberg e Gould (2001), pode haver inúmeras fontes específicas de estresse. Acontecimentos importantes, tais como mudança de emprego ou morte na família, bem como aborrecimentos cotidianos, tais como uma pane no carro ou um problema com um colega de trabalho podem causar estresse e afetar a saúde física e psicológica. Em atletas, os estressores incluem preocupação com o desempenho das capacidades, custos financeiros e tempo necessário para treinamento, inseguranças em relação ao talento e aos relacionamentos ou experiências traumáticas fora do esporte. Atletas de elite lesionados também podem experimentar outras fontes de estresse psicológicas como medo e sonhos destruídos, físico, médico ou relacionados à reabilitação, financeiras e profissionais, juntamente com oportunidades perdidas fora do esporte. Ainda para estes autores, o nível de estresse poderá ser influenciado pela importância dada ao evento, no qual, quanto mais importante ele for, mais gerador de estresse e ansiedade ele será. A incerteza também é uma importante fonte situacional de estresse, já que quanto maior a incerteza ao qual o atleta for submetido, maior nível de estresse ele poderá experimentar. Alguns atletas também experimentam maior nível de estresse devido ao seu nível de ansiedade, que poderá levar estes indivíduos a creditar a um determinado evento incerteza e um alto grau de importância.

Segundo Lipoma et al.,(2005) há um consenso de que os estados emocionais são de suma importância na busca pela excelência atlética, e para melhorar o rendimento atlético do ponto de vista emotivo-cognitivo é necessária a aplicação de um programa de estratégia psicológica personalizada, que possa ajudar o atleta na busca pela excelência esportiva e na redução do nível de estresse físico e psicológico durante os treinamentos e jogos. Porém, o estresse representa uma resposta do organismo a uma série de estímulos, e quando o mesmo atinge um grande nível ele dificulta a capacidade do atleta de lidar com as diversas situações e problemas a ele impostos.

Machado (1997) considera que o estresse se manifesta como uma síndrome especifica composta por todas as variações não especificas, provocadas dentro de um sistema biológico. Ainda para este autor, existe uma concepção de que o estresse é um fenômeno extremamente negativo, estando sempre relacionado com perigos ou prejuízos. Porém, muitas vezes o estresse pode ser um importante aliado do atleta, ajudando-o a prepará-lo para transpor barreiras mais difíceis de serem quebradas. De encontro com esta linha, para, Delignières (1991), há que se considerar que o estresse é

um forte aliado no aumento do nível de ativação do atleta. Para Hirota et al., (2008) o estresse é importante para a manutenção e aperfeiçoamento das capacidades funcionais, como a autoproteção e conhecimento dos seus próprios limites.

De Rose Jr. (2002) acredita que como qualquer atividade do ser humano, o esporte também pode ser um potencial gerador de estresse, se não for adequado às necessidades e potencialidades do praticante, principalmente se esse for despreparado e não estiver pronto para enfrentar situações complicadas inerente ao processo competitivo.

Guzmán et al., (1995) acreditam que certamente, nas competições desportistas, um alto nível de ansiedade é fator interveniente no desempenho esportivo, já que a sintomatologia da ansiedade produz efeitos negativos no rendimento do desportista como a inibição de suas habilidades motrizes finas, a diminuição da capacidade de tomada de decisão. Os sintomas que referem ser causados pela ansiedade podem ser tanto físicos como psicológicos:

Físicos: aceleração da pulsação por minuto, aumento da pressão sanguínea, aumento da tensão muscular, dificuldades respiratórias, sudorese, enjoos náuseas e boca seca.

Psicológicos: desconfiança, pensamentos negativos, preocupação irritabilidade, dificuldades em estabelecer atenção, aumento de conflitos pessoais, diminuição da capacidade de processar a informação, alterações de pensamento, diminuição do comportamento de autocontrole, cansaço, insônia, dificuldades de relaxar, distração, preocupação e irritação.

Ao abordar as respostas psicofisiológicas da ansiedade, Frischknecht (1990) diz que quando se está ansioso, os batimentos cardíacos aumentam, se consome mais oxigênio, a pressão arterial aumenta, a respiração se torna mais rápida. Podem acontecer náuseas, delírio, secura da boca, sensação de cansaço, fraqueza, bocejo frequente, começa-se a tremer ou a entrar em atividade nervosa como roer unhas, agitar as pernas, dificuldades de respirar e de dormir.

Para este mesmo autor, somente no mundo do desporto podemos encontrar uma performance individual que é examinada por inúmeras pessoas. O resultado dos atletas são sempre julgados e avaliados por milhares de pessoas nos locais de competição, por mais milhares que assistem na televisão ou ouvem pelo rádio. Com tantos recursos disponíveis atualmente, as performances podem ser repetidas, descritas, analisadas e criticadas pelos órgãos de imprensa, estabelecendo pressão ainda maior sobre estes atletas, gerando mais e mais ansiedade.

Para Cratty (1973), a relação entre treinador e atleta é determinante no envolvimento desportivo, pois ambos vivem situações de estresse em situações óbvias. Contudo, o modo pelo qual eles enfrentam este nível de estresse reflete o modo pelo qual cada um vai conseguir lidar com as emoções e características individuais do outro (treinador/atleta). Segundo este mesmo autor, os atletas passam a maior parte do tempo pensando nos seus treinadores e relembrando as frases ditas por eles, etc. Dentre muitas as qualidades que os atletas apreciam em seus treinadores podemos destacar a capacidade que eles têm de se organizar, motivar e manter uma postura calma.

Segundo Bertoldi (2007) em todos os esportes há muitas variáveis psicológicas como: concentração, motivação, ansiedade e coesão de grupo, que podem afetar no desempenho individual e também grupal, sendo que o esporte é uma atividade pela qual se vivenciam as emoções com intensidade, levando a processos emocionais que podem afetar a ação esportiva, implicando não só nas preparações físicas e psicológicas dos atletas, mas também em suas relações humanas.

Já, para Machado (2006), um dos fatores que interferem, minutos antes da competição são as torcidas e a mídia podendo elevar muito o grau de ansiedade e estresse do atleta, que acaba refletindo muito no desempenho. Ainda para este autor, a atuação do jogador está na dependência da avaliação dada pelo torcedor, pois o espectador apontará os defeitos e os acertos. A torcida interfere no rendimento do atleta com críticas verbais ou insinuações sobre seu rendimento de outras partidas e isso acaba confrontando com a sensibilidade do atleta em momento de concentração total, refletindo em um desempenho negativo.

No esporte a ansiedade pré–competitiva para estar sempre presente, algumas vezes agindo de forma positiva e outras negativa, na maioria dos exemplos o negativo esta mais presente nos esportes pela pressão e cobrança dos atletas. Para Machado (2006) os fatores e emoções negativas são influenciados pelo medo de competir, no qual, na maioria das vezes esse medo se torna crônico e o indivíduo entra numa situação de ansiedade generalizada e a raiva surge como uma reação defensiva.

Ainda segundo este autor, o esporte é uma pratica que as emoções estão presentes com muita intensidade, não só nos atletas, mas também em torcedores, podendo criar um ambiente acolhedor ou adverso para ambos, sendo que os processos emocionais podem acompanhar, regular e apoiar a ação desportiva, mas também podem perturbá-la ou impedi-la, alterando o estado de ansiedade.

Segundo Junior et al.,(2006) indivíduos com índice altos de ansiedade tendem a apresentar desempenho ruim ao ser defrontarem com alguma situação estressante, ao contrario daquelas que apresentam níveis baixos de ansiedade. Neste sentido, os indivíduos que se deparam com situações difíceis, durante uma competição como: torcida, familiares e mídia podem apresentar: dificuldade de concentração e baixo desempenho atlético.

Para Viana (1989) e Damázio (1997) no controle da ansiedade no esporte, a literatura tem apontado diversas estratégias, como por exemplo, relaxamento, visualização no caso do excesso e exercícios de ativação de metas, no caso de baixa ansiedade. Porém, não basta um treinador saber as estratégias de preparo físico e técnico de seus atletas. Ele deve possuir também capacidades de ensinar-lhes a lidar com seus estímulos de estresse. Existem competências psicológicas que o atleta deve aprender a dominar, para responder efetivamente às exigências da competição. Outra forma de controle da ansiedade se dá através de jogos, pois, se o "Ego" é a expressão do princípio da realidade que se desenvolve a partir do "real", o jogo seria um meio de descarregar impulsos agressivos, pouco aceitáveis pela sociedade. A visão psicanalítica freudiana enfoca o jogo como uma forma de mecanismo de defesa do Ego contra a ansiedade frente às situações da vida cotidiana. Tal mecanismo de defesa pode vir através de fantasias, cujo aspecto simbólico carrega a tentativa de lidar com a angústia associada aos aspectos racionais.

Após tecermos algumas considerações relativas ao futsal, a ansiedade e ao desempenho esportivo, passaremos a discutir os procedimentos metodológicos, resultados e suas respectivas discussões, bem como os apontamentos finais do trabalho.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Foram investigados por meio do CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory – 2), 73 atletas (61 homens e 12 mulheres) com idade entre 16 e 39 anos (20.7±4.1) e tempo médio de prática de 10,6 (±5.2) de 13 equipes diferentes, participantes da Copa DEC/Liga 2010 de Futsal, categoria adulto masculino e feminino, realizado na cidade de São José do Rio Pardo–SP. A coleta de dados aconteceu entre os dias 07 e 30 de janeiro de 2010. Posteriormente os dados foram tabulados para que pudéssemos identificar o nível médio de ansiedade cognitiva e somática apresentado por estes atletas. Apesar do instrumento também avaliar o nível de autoconfiança dos atletas, este quesito foi descartado por não fazer parte do objetivo da pesquisa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Após tabularmos os dados verificamos que os atletas apresentaram níveis médios de ansiedade, com a ansiedade cognitiva (17.5±5.8) apresentando-se pouco mais elevada que a somática (16.0±4.3). Zanetti et al., (2009) também encontraram níveis mais elevados de ansiedade cognitiva em atletas de futsal amadores, o que talvez possa ser explicado pelo fato destes indivíduos não terem muito controle e manejo sobre pensamentos duvidosos, expectativas da competição e autoavaliação de desempenho. Em trabalho de Ferraz et al.,(2004) sobre os níveis de ansiedade no futsal competitivo, estes autores identificaram que a ansiedade cognitiva também apresentou maiores valores, quando comparada com a ansiedade somática, e que os atletas titulares apresentaram maiores preocupações com o desempenho e resultado do jogo quando comparados com os jogadores reservas.

Também cabe lembrar que a ansiedade não deve ser encarada apenas como um sentimento ruim, já que em níveis adequados ela nos deixa em um estado ótimo de ativação e contribui positivamente no desempenho esportivo. Porém, segundo Machado (2006), quando ela extravasa os níveis ótimos para a prática, ela pode se tornar bastante nociva, levando algumas vezes à necessidade de fugir daquele ambiente ou até mesmo contribuir para com a agressão do adversário, fato este comumente visto em torneios e eventos amadores.

CONCLUSÕES

Ao estudarmos o atleta no cenário esportivo é necessário considerarmos que estes indivíduos muitas vezes necessitam trabalhar com diversos sentimentos e emoções inerentes a atividade física e esportiva, sentimentos como: estresse, medo, vergonha, raiva, alegria, amor, paixão e também a ansiedade, que pode refletir na ânsia para entrar em quadra e competir ou até no desejo de fugir daquele jogo, quando o nível de ansiedade extrapola o tolerável e passa a ser desproporcional ao necessário para um adequado desempenho atlético.

É importante salientar que estes sentimentos podem acometer atletas profissionais e amadores. A diferença é que muitas vezes, os atletas amadores não têm suporte adequado para lidar com essas emoções, daí a necessidade de ao menos o técnico possuir conhecimentos na área de Psicologia do Esporte que permita auxiliar estes atletas a lidar com tais sentimentos.

Outra questão bastante importante é a necessidade de serem utilizadas estratégias antes dos jogos que permitam diminuir e adequar os níveis de ansiedade à prática esportiva em questão, bem como, para um bom conforto psicológico, já que em competições amadoras a alegria de competir deve superar qualquer medo ou frustração.

REFERÊNCIAS

BERTOLDI. R. Variáveis psicológicas que interferem no desempenho esportivo. **Ferretti Futsal.** v. 1, 2007. Disponível em: <http://www.ferrettifutsal.com/Publica/Artigos/62287620.html> Acesso em 15 jan. 2010.

CRATTY, B. J. **Psycology in Contemporary Sport**, Englewwod Cliffs: Prentice-Hall, 1973.

DAMÁZIO, W. A ansiedade no voleibol. **Trabalho de Conclusão de Curso** - Instituto de Biociências - Universidade Estadual Paulista, Rio Claro, 1997.

DE ROSE JR., D. **Esporte e atividade física na infância e adolescência:** uma abordagem multidisciplinar. São Paulo: Artmed, 2002.

DELIGNIERES, D. Risque perçu et apprentissage moteur. **In:** FAMOSE, J. P.; Fleurance, P.; TOUCHARD, Y. (Eds.). Apprentissage moteur: rôle des représentations. Paris: EPS, p. 157-171, 1991.

FERRAZ, C. C.; FERNANDES, S. L.; VIEIRA, L. F. Estudo da ansiedade estado em uma equipe de futsal de alto - rendimento na cidade de Maringá-PR. **Anais** do VI Semana de Psicologia da UEM: Subjetividade e Arte, Maringá: 2004.

FRISCHKNECHT, P. J. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. **Revista Treino Desportivo.** v. 15. p. 21-28, 1990.

GRÜNSPUN, H.. **Distúrbios Neuróticos da Criança**. 2. ed. Rio de Janeiro: Ateneu, 1966.

GUZMÁN, J. I. N.; AMAR, J. R.; FERRERAS, C. G. Ansiedad pré-competitiva y conductas de autocontrol en jugadores de futbol. **Revista de Psicología del Deporte**, v. 7, n.8, p.7-17, 1995.

HIROTA, V. B.; TRAGUETA, V. A.; VERARDI, C. E. L. Nível de estresse competitivo em atletas universitárias do sexo feminino praticantes do futsal. **Revista Conexões**, v. 6, n. e., p. 493-503, 2008.

JUNIOR, A. C. Q.; VICENTIM, J.; CRESPILHO, D. Relações entre ansiedade e psicologia do esporte. **Lectures Educación Física y Deportes**, n. 98, 2006. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd98/ansied.htm> Acesso em 15 jan. 2010.

KLEMT, U. G.; VOSER, R. C. Futsal e Futebol de campo – parceiros ou adversários? Inserido na Linha de Pesquisa Atividade Física e Rendimento. **Futsal Brasil,** v. 1, 2008. Disponível em: <http://www.futsalbrasil.com.br/2008/artigos/artigo4.pdf> Acesso em 15 jan. 2010.

LIPOMA, M.; CORRADO, D. D.; NUOVO, S. D. Stress, adattamento interpersonale e prestazione sportiva. **Passegne e Articoli**. v. 12, n. 2, p. 125-128, 2005.

MACHADO, A. A. **Psicologia do esporte:** da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MACHADO. A. A. **Psicologia do esporte:** temas emergentes. 9. ed. Jundiai: Apice, 1997.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.

VIANA, M. Competição, ansiedade e auto-confiança: implicações na preparação do jovem desportista para a competição. **Treino Desportivo**. n. 13, p. 52-61, 1989.

VISCOTT. D. S. **A Linguagem dos Sentimentos**. São Paulo: Summus, 1982.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZANETTI, M. C.; KOCIAN, R. C.; GOUVEA, F. C.; GOMES, A. R.; MACHADO, A. A. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de futsal. In: **Anais** do VI Congresso Internacional de Educação Física e Motricidade Humana e XII Simpósio Paulista de Educação Física. Rio Claro. v. 15, p. S395-S395, 2009.

[1]Universidade Paulista - UNIP – Campus de São José do Rio Pardo
[2]Departamento de Esportes e Cultura – São José do Rio Pardo.
[3]Academia Conexão Saúde.
[4]Laboratório de Estudos e Pesquisas em Psicologia do Esporte – LEPESPE/I.B./UNESP – Rio Claro.
[5]Universidade Estadual Paulista - UNESP – Campus de Rio Claro

Rua Curupaiti 487 - Centro
São José do Rio Pardo/ SP