

O MEDO E ANSIEDADE NO ESPORTE EM MODALIDADE COLETIVA E INDIVIDUAL.

Lucas Henrique de Oliveira Fernandes¹; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto²; Adriana Aparecida Ferreira de Souza³

Estudante do curso de psicologia; e-mail henriquexlucas@hotmail.com¹

Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail geovanamc@umc.br²

Professora da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail adrianaaf@umc.br³

Área de concentração: Psicologia

Palavras chave: Psicologia do Esporte, Emoção, Taekwondo e Voleibol.

INTRODUÇÃO

Segundo Machado (2011) existem fatores que fazem parte do campo que antecede uma competição, como o grande número de jogos que o atleta participou e o uso de tecnologia (como as redes sociais), que influenciarão o rendimento tanto quanto o nível de ansiedade e os demais aspectos emocionais. Para ele o que merece bastante atenção é a ansiedade, que é entendida como um estado que antecede a um estímulo sendo ele, interpretado como algo ameaçador ou desafiador e diante disso pode causar desconforto devido à insegurança. Em seu estudo intitulado como “Ansiedade, Autoconfiança e estado de humor em atletas de futsal masculino” o autor identificou que durante o jogo houve diminuição do nível de ansiedade cognitiva e aumento do nível da ansiedade somática. Outro tema que psicólogos devem dar mais atenção é o medo no esporte. O conceito de medo para Samulski (2008) está relacionado à insegurança, quanto maior o valor negativo subjetivo atribuído, maior é o medo assim afetando o desenvolvimento da ação. Os atletas correm risco de falhar durante a competição ou treinamento, e essas falhas podem gerar alguns medos como o de se machucar ou passar vergonha, ocorrendo também em jogos escolares. Na reabilitação, por exemplo, alguém que sofreu um infarto pode temer problemas no coração ao praticar o esporte ou alguém que já sofreu alguma lesão durante o treinamento pode temer a lesionar-se novamente. Esses exemplos demonstram segundo Brochado (2002) que o medo está envolvido de várias maneiras no Esporte/Atividade Física.

OBJETIVOS

Objetiva-se a) Verificar o nível de ansiedade e os principais medos de atletas na fase pré-competitiva em uma modalidade individual e coletiva. b) Descrever os principais medos antes e depois da competição. c) Analisar o nível de ansiedade antecedente a competição.

MÉTODO

Para a pesquisa escolheu-se o Taekwondo que é uma arte marcial, de modalidade olímpica, caracterizada como esporte individual, pois a atuação do atleta na luta é de combate um com o outro. O Vôlei também é um esporte categorizado com esporte olímpico o qual segue as normas oficiais e coloca o atleta em competição, sendo equipe contra equipe, esse esporte é considerado então como uma prática coletiva o que diferencia do Taekwondo. Participaram desta pesquisa 10 atletas de um time de Voleibol do Alto Tietê e cinco atletas de uma equipe de Taekwondo da região do Vale do Paraíba, apresentando idade entre 17 e 26 anos e em fase pré-competitiva para

competições no ano de 2015. Os competidores foram selecionados ocasionalmente, e assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido, conforme resolução 446/12, que assegura os direitos aos sujeitos em participar da pesquisa. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de ética em pesquisa da Universidade de Mogi das Cruzes pelo número 934.900. Foram utilizados um questionário sócio demográfico, questionário de ansiedade e questionário sobre o medo. Para investigar a ansiedade foi aplicada a escala de ansiedade de Beck e SCAT (Sport Competition Anxiety Test), onde o primeiro instrumento avalia a intensidade da ansiedade composta por 21 questões que descrevem os sintomas de ansiedade em escalas de quatro pontos (CUNHA, 2011) e o segundo identificando nível de ansiedade do sujeito em situações esportivas, composto por 15 questões objetivas divididas em, oito perguntas relacionadas á ativação, duas perguntas sobre desativação e cinco como efeito placebo (APLEWICZ et al., 2009). Para aplicação foi necessário apenas um dia com duração de uma hora. Os dados coletados foram apresentados por meio de estatística descritiva

RESULTADO E DISCUSSÃO

Diante do apresentado pelo “Questionário sócio demográfico” os atletas da modalidade do Taekwondo apresentaram média de idade de 18,8 anos. Em sua maioria com 93,34% eram do gênero masculino e apenas 6,66% do gênero feminino. Com relação ao estado civil todos declaram-se solteiros, católicos e residiam em casa com os familiares, 40% apresentaram fonte de renda vinculada ao esporte atuando como técnico ou arbitro, 40% apresentaram fonte de renda fora do esporte (trabalhando como motorista e fresador), e 20% somente estudam, sendo que 100% estão satisfeitos com sua renda. Com relação à escolaridade 40% dos atletas apresentam ensino médio completo, 40% apresentam ensino médio incompleto e 20% apresentam ensino superior incompleto. As instituições de ensino foram declaradas que 80% estudam em escola pública e 20% em escola privada e O tempo livre é ocupado em 80% dos atletas com treinos da modalidade e 20% com jogos de videogame. Os entrevistados responderam sobre a prática esportiva, sendo que 40% pratica apenas um esporte, 40% pratica dois esportes e 20% pratica três esportes. A prática em anos foi obtida, sendo que 80% pratica a mais de três anos e 20% iniciou no último ano, sendo que a prática do Taekowondo semanalmente se estabeleceu em 60% mais que quatro vezes por semana, 40% responderam praticar quatro vezes por semana, com média de 2 horas por dia de treino. Com relação à participação de campeonatos, 20% das respostas foi que compete até um ano, 40% compete até três anos e 40% compete a mais que três anos. Na modalidade Voleibol, os atletas apresentaram média de idade de 19,8 anos, sendo 100% solteiros, do gênero masculino, e residiam em alojamento com a equipe, e sua renda provém do próprio esporte. Com relação à religião 40% denominam-se católicos, 20% espíritas, 20% evangélicos ou protestantes, 10% adventistas, 10% unicacionista. Na escolaridade obteve-se 60% com ensino médio completo, 20% ensino médio incompleto, 10% ensino superior incompleto e 10% ensino fundamental incompleto, sendo que todos não estudam no momento. O tempo livre é ocupado em 70% das respostas dormindo, 10% com os amigos, 10% tocando algum instrumento musical, 10% com aplicativos de celular.

Os anos empregados com prática esportiva pelos atletas foi de 60% mais de quatro anos e 40% até três anos. Estão envolvidos em campeonato a mais de três anos 50% e até três anos 50%. Todos os atletas treinam mais que quatro vezes por semana, com tempo médio de 6 horas por dia. No que diz respeito aos atletas da modalidade individual apresenta-se apresentado na Figura 1, o teste SCAT que é um teste que avalia o nível de ansiedade esportiva e 20% dos atletas foram considerados como nível de ansiedade “Baixo”, 60% nível médio e 20% obtiveram o resultado como nível alto. Percebeu-se

que os atletas do esporte coletivo obtiveram 80% no nível médio de ansiedade, sendo que 20% tiveram nível baixo e não houveram atletas classificados com nível alto.

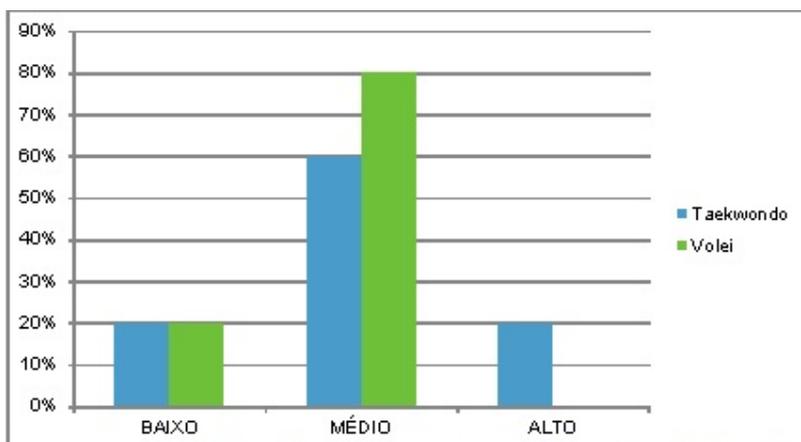


Figura 1. Apresentação do nível de ansiedade pelo teste SCAT dos atletas de Taekwondo e Voleibol

Em concordância a esses dados foi realizado um estudo intitulado “A análise de ansiedade de traço competitivo em jovens atletas” pelos autores Interdonato et. al (2010), com objetivo verificar o nível de ansiedade de traço em atletas das modalidades individuais (Judô e Natação) e coletivos (Basquetebol, Futebol e Voleibol), somando 73 atletas do gênero masculino. Para a realização da pesquisa foi aplicado o instrumento SCAT (Sport Copetition Axiety Test) e obtido como resultado escores baixos de ansiedade nos atletas nas modalidades individuais e coletivas.

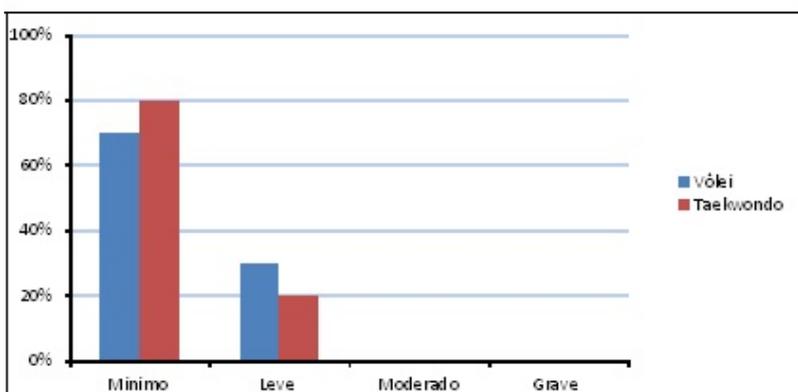


Figura 2. Apresentação do nível de ansiedade pelo teste BAI dos atletas de Taekwondo e Voleibol

Observou-se na modalidade individual segundo BAI que 80% dos atletas apresentaram nível mínimo de intensidade, e 20% nível leve de intensidade. Esses resultados também foram encontrados na modalidade coletiva, onde 70% dos atletas obtiveram nível mínimo de intensidade e 30% leve. Em ambas as modalidades não houveram atletas nas categorias de nível moderado e grave (Figura 2). Assim como observado por Bartholomeu et. al (2010), que realizaram uma pesquisa na modalidade coletiva no esporte futebol, que objetivou correlacionar a personalidade com o nível de ansiedade e utilizou BAI, com 29 atletas de 17 a 21 anos, com média de 19 anos, do interior de São Paulo. Os autores indicaram que nessa modalidade o nível de ansiedade apresentado pelos atletas em geral foi o mínimo e ressalta que 37,7% dos atletas obtiveram como resultado nível leve, classificado como o ponto mais alto dessa variável.

CONCLUSÃO

Diante dos dados apresentados, conclui-se então, que a ansiedade no contexto do esporte existe e os níveis apresentados pelos atletas são considerados mínimo e leve, não caracterizando um quadro patológico. No que diz respeito ao medo, os atletas de modalidade coletiva, em sua maioria não sentem medo, mas acreditam que ele pode atrapalhar seu rendimento. Na modalidade individual a maioria também não sente medo e acreditam que ele não influencia seu rendimento. Ambas modalidades relacionaram o medo com sentimentos de fracasso e insegurança, e utilizam técnicas de concentração e pensamentos positivos para o controle desse sentimento.

REFERENCIAS

APLEWICZ João Guilherme Ferri; ECAVE, Caroline; GOMES, Heloise Alves; LIMA, Herus Henrique; LAURINDO, Michell Augusto. VILELA JUNIOR, Guanis de Barros. Níveis de ansiedade em atletas escolares de voleibol de faixa etária de 15 a 17 anos. **Revista CPAQV - Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida**, Campinas- SP, v.1, n. 1, 2009. Disponível em: <http://www.cpaqv.org/v1n1_joao_ablewicz.pdf>. Acesso em 5 de maio de 2014.

BARTHOLOMEU, Daniel et al. Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Revista brasileira de psicologia do esporte**, v. 3, n. 1, p. 98-114, 2010.

BROCHADO, Monica Maria Viviani. O Medo no Esporte. **Motriz- Revista de Ed. Física da UNESP**, Rio Claro, v. 8, n.2, p. 69-77, abr./ago. 2002.

CUNHA, Jurema Alcides. Manual da versão em português das escalas de Beck. Inventário de Ansiedade de Beck. **Casa do psicólogo**. São Paulo, 2011

INTERDONATO, Giovanna Carla et al. Análise da ansiedade traço competitiva em jovens atletas. **CONEXÕES: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP**, v. 8, n. 3, 2010.

MACHADO, Afonso Antônio et al: Ansiedade, Autoconfiança e estados de Humor em atletas de Futsal Masculino. **Coleção de pesquisa em educação física**. vol.10,n3,2011.

SAMULSKI, Dietmar. Psicologia do Esporte Conceitos e Perspectivas. 3. ed. São Paulo: Manole, 2008.

AGRADECIMENTOS os autores agradecem a UMC pela bolsa de iniciação científica concedida e as fundações FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de São Paulo) e FAEP (Fundação de Amparo ao Ensino e Pesquisa) pelo auxílio financeiro ao projeto.