

ESTRESSE, ANSIEDADE E MARCADORES DE BIOFEEDBACK EM JOGADORES DE VOLEIBOL

Mariane Rodrigues Vieira¹, Geovana Melissa Castrezana², Adriana Aparecida Ferreira³ de Souza

Estudante do Curso de Psicologia; e-mail anykellman@hotmail.com¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail geovamc@umc.br²

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail adriana.a.f.souza@gmail.com³

Área de conhecimento: Psicologia

Palavras chave: Psicologia, Estresse, Ansiedade, *Biofeedback*

INTRODUÇÃO

Segundo Mendes (2006) a Psicologia do Esporte é a ciência que estuda as eventualidades a que são expostos todos os envolvidos com o fenômeno esportivo, atletas, técnicos, dirigentes, família, torcida. Também Arruda et al. (2013), considerando que o nível de estresse, relacionado com o complexo processo do treinamento esportivo, modula diversas respostas orgânicas, é fundamental o monitoramento dessas respostas a fim de maximizar as chances de sucesso competitivo. Lipp e Guevara (1994) definem o estresse como um estado de tensão que pode causar um desequilíbrio interno do organismo, desencadeando diversas reações psicológicas e fisiológicas, dependendo do tipo do agente estressor e da reação de cada indivíduo exposto ao agente. Os estudos sobre ansiedade demonstram que seus níveis variam sempre antes, durante e após uma situação de tensão e o grau em que uma competição aumenta ou diminui a ansiedade varia de acordo com a tarefa em questão (BARTHOLOMEU et al., 2010). Segundo Coghi e Coghi (2013) *biofeedback* cardíaco é uma poderosa ferramenta complementar-iterativa para psicoterapeutas. Avalia a atividade do SNA, bem como a influência exercida pelo sistema límbico – sistema das emoções – por meio do batimento cardíaco.

OBJETIVOS

Verificar o nível de ansiedade; Verificar o nível de estresse; Identificar as medidas fisiológicas; Comparar o nível de ansiedade e estresse às medidas fisiológicas de *biofeedback*.

METODOLOGIA

O presente estudo teve a natureza de pesquisa empírica. Participaram do estudo os 11 atletas de uma equipe masculina de futebol da região do Alto Tietê, com média de idade de 19,36 anos (desvio padrão de 0,67). Primeiramente foi entregue à instituição o Termo de Autorização à Instituição, após foi entregue ao participante o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, para anuência. Os participantes responderam a um questionário sociodemográfico e a um questionário específico da modalidade. Logo após, foi aplicado o *biofeedback cardio-emotion* sendo mensurado por cinco minutos para cada atleta. Após a coleta dos dados fisiológicos, foram aplicados os testes BAI, SCAT e ISSL, respectivamente, com tempo de aplicação total de aproximadamente 30 minutos e individualmente. Para garantir as condições adequadas para a aplicação das

medidas psicológicas, a coleta de dados foi realizada no Serviço Escola de Psicologia da Universidade de Mogi das Cruzes. Após a coleta de dados procedeu-se a tabulação e análise dos mesmos.

RESULTADOS/DISCUSSÃO

Serão descritos, primeiramente, dados sociodemográficos da amostra pesquisada. Foi perguntado aos atletas sobre o estado civil de cada um deles e constatou-se que 81,8% são solteiros e apenas 18,2% tem união estável. Já sobre religião, 55% dos participantes relataram ser evangélicos e 45% são católicos. Quanto à raça 55% dos participantes declara ser branca, 36% pardos e 9% são negros. Percebeu-se que 73% dos participantes completaram e 9% ainda não completaram o Ensino Médio. Além disso, 9% tem nível superior incompleto e 9% nível superior completo. Quanto ao tipo de escola, 31% dos atletas estudaram em escolas públicas, enquanto 38% estudaram em instituições particulares e 31% também estudaram em instituições particulares, porém, como bolsistas. Foi perguntado aos atletas com quem eles moravam e com quantas pessoas e 91% deles relatou morar com mais de três pessoas e 9% moram com três pessoas. Assim, 73% dos jogadores moram outros atletas de sua equipe, 18% ainda moram com os pais e 9% moram com amigos. Observou-se que na moradia de 27% dos atletas mais de três pessoas contribuem com a renda. Verificou-se com qual idade os atletas iniciaram suas participações no esporte. Apenas 9% começaram a praticar voleibol aos 12 anos, 27% 15 anos, 27% com 14 anos e 36% dos atletas com 13 anos. Quanto a experiência dos jogadores no esporte, 18% dos atletas jogaram em times do Norte do país, 18% jogaram em times do Sudeste e 18% em times do Sul. Também 9% deles participaram de campeonatos brasileiros, 9% jogaram campeonatos estaduais e 9% estiveram em Jogos Abertos, 9% dos participantes já jogaram em times do exterior e 9% tiveram experiências em outros esportes, além do voleibol. Sobre o nível de competição, os resultados mostraram que 42% dos atletas jogaram em nível estadual, 33% em nível nacional, 17% participaram de competições internacionais e 8% em nível regional. Já nos resultados esportivos, observou-se grande diversidade nos resultados, sendo os Jogos Regionais a modalidade esportiva de maior destaque. Observou-se que todos os participantes tiveram técnico, fisioterapeuta e preparador físico. A maioria deles (91%) já teve apoio de psicólogo esporte e 55% já contou com estatístico na equipe. Além disso, 27% já teve atendimentos com psicólogos em seus clubes e 18% tiveram apoio de *personal trainer*. Quanto ao histórico médico dos atletas, 23% alegaram não ter histórico significativo, 15% já fizeram cirurgia das amígdalas, 15% sofreram fratura nos dedos da mão, 8% tem o nervo ciático inflamado e 8% sofrem com dores nos ombros. Quanto a artroscopia no joelho, 8% dos jogadores já fizeram, 8% apresentam arritmia cardíaca, 8% já tiveram infecção alimentar e 8% já tiveram lesões. Sobre lesões, foram relatadas pelos participantes e 19% deles tem tendinite no joelho, 7% tendinite no ombro, 7% sofrem de dor aguda no ombro e 7% tem dor aguda na lombar. A respeito do sono dos atletas, 36% dos participantes tem sono normal (média de 7,8h), 27% apresentam sonolência, 27% sofrem de insônia e 9% apresentam sono intermitente. Referente ao uso de substâncias, 55% dos atletas relatou não usar, já 45% responderam que usam. Dos que ingerem 50% toma suplemento alimentar, 25% consomem *whey protein*, 17% usam creatina e 8% ingere tipos de proteínas. Sobre serem fumantes ou não, 55% dos jogadores disseram não fuma, 36% não responderam e 1% relatou que fuma. Foi perguntado se os atletas consomem bebidas alcoólicas e 55% responderam que não consomem esse tipo de bebida, 36% ingerem raramente e 9% relataram beber socialmente. Nos dados do Inventário Beck de Ansiedade (BAI), 55% dos atletas apresentaram nível de ansiedade mínimo e 45% nível leve de ansiedade. Os níveis de

ansiedade foram mensurados pelo Inventário Beck de Ansiedade (BAI) que, segundo Ludwig (2006) é composto por 21 itens, numa escala de 4 pontos com graus de gravidade crescente de sintomas de ansiedade. A pontuação é a seguinte: 0 – 10 pontos, grau mínimo de ansiedade; 11 – 19, grau leve; 20 – 30, grau moderado; 31 – 63, grau grave). Sobre ansiedade-traço competitiva, medida pelo SCAT, 73% apresentaram nível comum, 18% nível baixo e 9% nível alto com uma média de 19,81 na pontuação dos participantes, sendo mínimo 15 e máximo 23 pontos. Dados ilustrados na Tabela 10. Foi possível observar nos resultados do ISSL que 73% dos atletas apresentou estresse e 27% não apresentou. Dos que apresentaram, 55% estavam na fase de resistência e 18% na fase de quase exaustão. Vale lembrar que a predominância de sintoma para todos os atletas foi de sintomas psicológicos. A Tabela 1 mostra a porcentagem de coerência cardiorrespiratória que os atletas apresentaram no período em que foram avaliados no presente estudo (5 minutos). Vale ressaltar que, segundo Coghi (2013) coerência cardíaca é um estado em que a variabilidade da frequência cardíaca (HRV) é máxima e se dá numa frequência bem definida. Esta frequência é obtida quando ocorre o acoplamento e ressonância do sistema cardiorrespiratório.

Tabela 1: Porcentagem de coerência cardiorrespiratório de acordo com a avaliação do *biofeedback*

Atleta	Incoerência ou baixa coerência	Coerência
Atleta 1	80	20
Atleta 2	96	4
Atleta 3	75	25
Atleta 4	100	0
Atleta 5	98	2
Atleta 6	100	0
Atleta 7	88	12
Atleta 8	96	4
Atleta 9	97	3
Atleta 10	100	0
Atleta 11	100	0

CONCLUSÕES

Concluiu-se que 73% concluiu o Ensino Médio e apenas 9% concluiu o Ensino Superior. Além disso, 73% moram com outros atletas, 18% moram com os pais e 9% moram com amigos. A idade de início na prática esportiva varia entre 12 e 15 anos sendo a maioria com 13 anos (36%) e a minoria com 12 anos (9%). Sobre experiências, 54% dos atletas jogaram em times pelo Brasil e apenas 9% tiveram experiências no exterior. Já nos níveis de competição, grande parte da amostra (42%) já competiu em nível estadual e apenas 8% em nível regional. Os resultados esportivos mostram grande diversidade nas modalidades tendo os Jogos Regionais maior número de atletas participantes. Observou-se também que 100% dos atletas já trabalharam com técnico, fisioterapeuta e preparador físico em suas equipes e 91% com psicólogos do esporte. Os dados mostraram que 93% da amostra já apresentou alguma lesão sendo relatados 18 tipos diferentes de lesões. Nos resultados do BAI, 55% dos atletas demonstraram grau mínimo 45% grau leve de ansiedade. Já com o SCAT verificou-se 73% dos participantes em nível comum, 18% em nível baixo e 9% em nível alto de ansiedade-traço competitiva. Na aplicação do *biofeedback* obteve-se maior porcentagem de

incoerência do que de coerência cardiorrespiratória. Sugere-se a realização de mais pesquisas sobre níveis de estresse ansiedade em atletas, além de estudos com marcadores de *biofeedback*, pois, há grande demanda e dificuldade em literaturas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARTHOLOMEU, Daniel; MACHADO, Afonso Antonio; SPIGATO, Flavio; BARTHOLOMEU, Luana Luz; COZZA, Heitor F. P.; MONTIEL, José M. Traços de personalidade, ansiedade e depressão em jogadores de futebol. **Revista Brasileira de Psicologia do Esporte**. São Paulo, vol. 3, n. 4, p 2-3, jan/jun. 2010.

COGHI, Priscila Fernandes.; COGHI, Marco Fabio. Stress e Ansiedade: Eles estão te consumindo? **14º Congresso de Stress do ISMA**. Porto Alegre. p 1, jun. 2013.

DA ROSE JUNIOR, Dante. A competição como fonte de estresse no esporte. **Revista Brasileira de Ciências e Movimento**. Brasília, outubro 2002, v. 10, n. 4, p.19-26

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes; GUEVARA, Arnoldo José de Hoyos. Validação empírica do Inventário de Sintomas de Stress. *Estudos de Psicologia*, 11(3), 43-49. 1994.

MENDES, A.S. Estresse Pré-Competitivo em Nadadores de Alto Rendimento. **TCC-Conclusão do Curso de Licenciatura em Psicologia- Universidade de Mogi das Cruzes**. SP. 27f. 2006.

SOUZA, M.A.P; TEIXEIRA, R.B, LOBATO, P.L. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores. **Revista de Educação Física/UEM**. V. 23, n. 2, p. 195-203, 2. trim. 2012.