

## **NÍVEL DE ANSIEDADE E ESTRESSE EM JOGADORES DE VOLEIBOL E VOLEIBOL SENTADO.**

Marília Silva da Costa<sup>1</sup>; Natália Cristina Jacynto da Silva<sup>2</sup>; Geovana Mellisa Castrezana Anacleto<sup>3</sup>; Adriana Aparecida Ferreira de Souza<sup>4</sup>

Estudante do Curso de Psicologia; e-mail: mahzinha66@hotmail.com<sup>1</sup>

Estudante do Curso de Psicologia; e-mail: natngk665@hotmail.com<sup>2</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: geovana\_castrezana@hotmail.com<sup>3</sup>

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: adrianaaf@umc.br<sup>4</sup>

Área da Psicologia: Psicologia do Esporte.

Palavras-chave: Ansiedade; Estresse; Voleibol; Vôlei Paraolímpico; Pesquisa Científica.

### **INTRODUÇÃO**

As modalidades adaptadas para atletas com deficiência são um crescente nos dias atuais, assim, esta pesquisa problematiza as questões de ansiedade e estresse em atletas deficientes e não deficientes. O conceito de ansiedade é um estado emocional em resposta à avaliação e interpretação do indivíduo perante determinada situação, seja ela real ou não, desencadeando alguns sintomas como: pressão no tórax, dor de cabeça, falta de ar e desconforto estomacal (ARAÚJO et al. 2007, apud SANTOS et al. 2013). Já o estresse, é considerado um dos fatores mais significativos no desempenho de um atleta, devido as pressões competitivas, que podem gerar altos níveis de estresse, podendo desencadear uma redução do desempenho e demais fatores negativos (STEFANELLO,). Particularmente no Voleibol, que possui a característica de complexidade por requerer perfeição na execução de suas habilidades, é indispensável que os atletas se mantenham em condição competitiva durante o período de tais eventos, pois estes aspectos quando associados, proporcionarão o melhor desempenho dos jogadores (MASSA, 1999 apud SILVA, 2014). Deste modo, Medola et al. (2011) apontam que o esporte também deve fazer parte da vida não só de pessoas sem algum tipo de deficiência, mas igualmente presente, na vida de deficientes, pois fazem parte do tratamento médico ao possibilitar uma melhoria no processo de enfrentamento da desvantagem que os mesmos possuem.

### **OBJETIVOS**

Identificar o nível de ansiedade e estresse de jogadores de vôlei do sexo masculino, maiores de 18 anos.

### **METODOLOGIA**

Trata-se de pesquisa de natureza empírica com delineamento de tipo descritiva. A amostra foi composta por atletas das modalidades de Voleibol e Vôlei Sentado, maiores de 18 anos; excluindo os atletas que nunca haviam competido anteriormente. Foram incluídos os atletas que possuíam mais de dois anos de prática numa rotina de treinamento de no mínimo duas vezes na semana; já para a amostra dos atletas de vôlei sentado, foram incluídos os atletas deficientes por mais de dois anos. Foram utilizados como instrumentos de pesquisa o Questionário Sócio Demográfico e Questionário Específico para Modalidade; o teste SCAT-Sport Competition Anxiety Test,

originalmente desenvolvida por Martens (1977), adaptada e traduzida por De Rose Júnior e Rosamilha (1985); o teste BAI- Escala de Ansiedade de Beck, validado no Brasil por Cunha (1999), e por fim ISSL- Inventário de sintomas de estresse para adultos de Lipp, padronizado por Lipp e Guevara (1994). Foram utilizados como materiais éticos o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Os testes foram aplicados no Serviço Escola de Psicologia da Universidade de Mogi das Cruzes, em dia e hora acordados com os atletas e comissão técnica. Por fim, foi realizada análise quantitativa e aplicada a estatística descritiva. Em relação a correlação da ansiedade e estresse entre as amostras de voleibol e vôlei sentado, não foi possível realizar a estatística devido ao valor baixo presente dentro das caselas das tabelas.

## **RESULTADOS / DISCUSSÃO**

Em relação a idade, 100% dos atletas de voleibol se encontram entre 18 a 21 anos, enquanto que na amostra de vôlei sentado, predomina-se a idade entre 32 a 36 anos, com 30,77%. A mostra total tem predominância da raça branca, com 38,46% do vôlei sentado e 54,54% do voleibol. Relacionado ao nível de escolaridade, a amostra de vôlei sentado tem sua maioria concentrada no nível superior incompleto (53,85%), já na amostra de vôlei, 63,64% não possuem o ensino médio completo. Dentro da amostra de vôlei sentado, 53,85% estudaram em escola pública, enquanto que 36,36% estudaram em escola particular como mensalista e bolsista. Em relação ao estado civil, ambas as amostras ressaltam os atletas solteiros, sendo 46,25% do vôlei sentado e 81,82% do voleibol. 81,82% da amostra de voleibol moram com outros atletas, já 53,85% da equipe de vôlei sentado moram com os pais. Sobre a renda familiar, 38,46% dos atletas de vôlei sentado recebem três salários mínimos, enquanto que na amostra de voleibol, 36,36% recebem mais de seis salários mínimo. Sobre os anos de prática, 100% da amostra de voleibol e 69,23% da amostra de vôlei sentado têm de um a dez anos de prática. 100% da amostra de vôlei sentado e 63,63% do voleibol se encontravam no início da temporada. Em relação a carga de treino, 38,46% dos atletas de vôlei sentado, consideraram sua carga de treino moderada, já 45,45% dos atletas de voleibol, descreveram sua carga de treino como forte. Quando questionados sobre as lesões, 69,23% dos atletas de vôlei sentado, não possuíam nenhuma lesão, já 81,82% dos atletas de voleibol, afirmaram o acontecimento de alguma lesão. 100% dos atletas de ambas as modalidades não fumam. Em relação a ingestão de álcool, 76,92% dos atletas do vôlei sentado, não fazem uso de bebidas alcoólicas, enquanto que 54,54% afirmaram ingerir bebidas alcoólicas. Relacionado ao nível de competição, 46,15% da amostra de vôlei sentado compete a nível internacional, já 45,45% da equipe de voleibol competem a nível estadual. 100% dos atletas de voleibol e 97,30% de vôlei sentado, iniciaram sua prática esportiva entre 2000 e 2016. Sobre os testes aplicados, nenhum dos atletas aparentou possuir alguma dificuldade, seja no entendimento, ou na execução. Ao responderem o teste de ansiedade BAI, foi possível obter que 8,7% dos atletas do vôlei sentado e 45,5% dos atletas do vôlei apresentaram nível mínimo de ansiedade, para a categoria leve, 92,3% dos atletas do vôlei sentado e 54,5 do vôlei. Conforme descrito por Cunha (2001) a primeira categoria demonstra que os atletas “absolutamente não” se incomodam com os sintomas da ansiedade e a segunda categoria que os atletas “levemente: não me incomodou muito”, ou seja, o incomodo causado pelos sintomas foram leves. Segundo Pelegrin (2009), a ansiedade conforme sugerida pela literatura apresenta-se maior nos adolescentes e decrescente na fase adulta, e isso não é diferente com atletas, Esse índices altos são ocasionados pela inexperiência em lidar com os desafios do cotidiano. A pesquisa de Silva et al. (2014), em uma amostra de jogadoras de voleibol, os sintomas de ansiedade que foram mensurados a partir do BAI, indicaram

níveis leves de ansiedade quando a equipe recebe os jogos em casa, assim como, fora de casa. Assim, estudos apontam que atletas do sexo feminino, tem uma intensidade maior de resposta, do que os homens ao que se relaciona com situações de competição, fazendo assim, com que o sexo feminino seja potencialmente, mais ansioso que o sexo masculino (LAWTHER, 1978). Referente ao teste SCAT, relacionada a ansiedade pré competitiva, 38,5 dos atletas sentado e 72,7% do vôlei tiveram o resultado de nível comum de ansiedade competitiva, comumente definida como média ansiedade nas pesquisas. Na categoria baixa ansiedade 38,5% do vôlei sentado e 27,3% do vôlei apresentaram esse resultado. Apenas o vôlei sentado apresentou ansiedade alta com 23% dos atletas. Num estudo proposto por SONOO (2010), após a aplicação do teste SCAT em uma equipe de voleibol feminina, os resultados indicaram que a ansiedade-traço pré-competitiva, e competitiva, não obtiveram diferenças significativas, enquanto que na ansiedade estado, pode-se observar uma diferença significativa ( $P=0,05$ ) em relação ao componente cognitivo. Já em uma pesquisa realizada com 105 atletas de 11 a 20 anos, com predominância do sexo masculino, apontou-se que as mulheres apresentaram ansiedade-traço competitiva maior que os homens (GONÇALVES e BELO, 2007). O último teste aplicado foi o teste de estresse (ISSL), que proporcionou dados importantes, 84,6% e 27,% dos atletas de vôlei sentado e vôlei, respectivamente, não apresentaram nenhum sintoma de estresse. A fase de resistência com sintomas psicológicos apresentou-se em 15,4% dos atletas de vôlei sentado e 54,5% dos atletas de vôlei, e a fase de quase exaustão com sintomas psicológicos, apresentou-se apenas no grupo de vôlei com 18,2%. Stefanello (2007) expõe como fator psicológico determinante para prejudicar o desempenho esportivo de alto rendimento, no estresse. Em jogadores olímpicos de basquetebol, os atletas reconheceram que o erro, e a repetição dele; não tentar; e omitir-se do jogo, são variáveis comuns que causam estresse no âmbito competitivo; assim como, a atitude dos adversários (DE ROSE JÚNIOR, DESCHAMPS e KORSAKAS, 1999). Em estudo realizado com uma amostra sub-21 de jogadores de voleibol, 100% dos atletas apresentaram resistência, do tipo com sintomas psicológicos (49,98%), e do tipo com prevalência de sintomas físicos (16,66%), sendo alguns desses sintomas: irritabilidade, cansaço e sensação de desgaste físico (REINALDO, 2017).

## CONCLUSÕES

Conclui-se que as modalidades de vôlei sentado e vôlei apresentam-se com semelhança em relação às variáveis de estudo, ansiedade e estresse. Em relação aos dados obtidos, pode-se observar os baixos níveis de ansiedade com níveis comum de estresse, com algumas situações de resistência com sintomas psicológicos e quase exaustão, também com sintomas psicológicos, ressaltando, a importância da presença de um psicólogo do Esporte para evitar um desgaste psicológico que interfira no desempenho de tais atletas. A produção científica sobre ansiedade e estresse é vasta, porém, a pesquisa demonstrou a escassez de artigos direcionados para o esporte, principalmente para as modalidades voltadas para deficientes. Se faz necessário enfatizar o desenvolvimento de pesquisa em torno da Psicologia do Esporte e das diversas modalidades adaptadas para que o esporte alcance a todos. Salientando ainda mais a necessidade de estruturação profissional, como base para como lidar com o estresse e ansiedade dos atletas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CUNHA, Jurema Alcides. Estudos dos pontos de corte do BDI e BAI na versão em português. 8º Congresso Nacional de Avaliação Psicológica. Poster 78, Porto Alegre, 1999 apud GODOY, Dagoberto Vanoni; GODOY, Rossane Frizzo. **Redução nos níveis**

**de ansiedade e depressão de pacientes com doença pulmonar obstrutiva crônica:** pacientes de um programa de reabilitação pulmonar. *J. Pneumologia* vol.28 no.3 São Paulo Maio/junho, 2002.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *Psico-USF*, v.12, n.2, p.301-307,2007.

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

MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign, Human Kinetics, 1977.  
MEDOLA, Fausto Orsi; BUSTO, Rosangela Marques; MARÇAL, Ângela Farah; ACHOUR JÚNIOR, Abdalla; DOURADO, Antônio Carlos. O esporte na qualidade de vida de indivíduos com lesão da medula espinhal: Série de casos. *Revista brasileira medicina e esporte*, v.17, n.4, p.254-256, 2011.

REINALDO, N; ARAÚJO, Bruno Bonfá; DE LIMA, Amanda dos Santos; DE MIRANDA, Juliana Rosa. Nível de estresse de atletas de voleibol sub 21 na fase competitiva. **8º Congresso Brasileiro de Avaliação Psicológica**. 2017.

SANTOS, Ana Raquel Mendes; LOFRANO-PRADO, Mara Cristina; DE MOURA, Petrucio Venceslau; DA SILVA, Emília Amélia Pinto Costa; LEÃO, Ana Carolina Carneiro; DE FREITAS, Clara Maria Silvestre Monteiro. Ansiedade pré competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. *Revista Educação Física/UEM*, v.24, n.2, p.207-214, 2013.

SILVA, Mauro Menegolli Ferreira; VIDUAL, Marina Belizário de Paiva; DE OLIVEIRA, Rafael Alfonso; YOSHIDA, Hélio Mamoru; BORIN, João Paulo; FERNANDES, Paula Teixeira. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Revista Educação Física/UEM*, v.25, n.4, p.585-596, 2014.

SONOO, Christi Noriko; GOMES, Anderson Luiz; DAMASCENO, Mara Laiz; DA SILVA, Schelyne Ribas; LIMANA, Mirieli Denardi. Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *Motriz*, Rio Claro, v.16, n.3, p.629-637, 2010.

STEFANELLO, Joice. Situações de estresse no vôlei de praia de alto rendimento: um estudo de caso com uma dupla olímpica. *Revista Português e Ciências Desportivas*, v.7, n.2, p.232-244, 2007.