

# ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM NADADORES DE ÁGUAS ABERTAS

Tamires Ramos Barca Ozaki<sup>1</sup>; João Pedro Arantes<sup>2</sup>

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: tamires\_ozaki@hotmail.com 1

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: jp.arantes@uol.com.br 2

**Área do Conhecimento:** Educação Física

**Palavras-chave:** Autoconfiança; Travessia; Psicologia do esporte; Ansiedade cognitiva, Natação.

## INTRODUÇÃO

O nadador de águas abertas, ao contrário do nadador de piscina, está predisposto a correr certos riscos. Essas competições se sujeitam a diversas condições ambientais, tendo como principal fator as baixas temperaturas (RODAKI *et al.*, 2011). Entre outros fatores que podem trazer riscos ao nadador ou impedi-lo de terminar a prova. (TORRES, 2002). Esse conhecimento prévio pode afetar positiva ou negativamente seu rendimento. O atleta entra em estado de ansiedade por não saber o que irá ocorrer durante a competição. Essa ansiedade pré-competitiva varia de indivíduo para indivíduo, podendo ser ou não prejudicial (BERTUOL; VALENTINI, 2006).

## OBJETIVOS

Verificar a ansiedade pré-competitiva em nadadores de águas abertas; Analisar a ansiedade cognitiva e a ansiedade somática; Verificar o grau de autoconfiança de nadadores de provas de águas abertas e comparar os resultados entre os sexos feminino e masculino.

## METODOLOGIA

O presente estudo foi realizado com 41 nadadores, de ambos os sexos e faixa etária entre 18 e 28 anos, participantes do Campeonato Paulista de Águas Abertas. Divididos em dois grupos: Grupo A – feminino e Grupo B – masculino. Para a coleta de dados foi utilizada a Escala de Ansiedade Pré-Competitiva CSAI-2 (CRUZ; VIANA, 1993), que engloba 22 itens, distribuídos por três sub-escalas: ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança. Ao responder, deveriam optar por uma alternativa, em uma escala de 4 pontos, sendo que 1= nada e 4= muito. As pontuações mais elevadas das sub-escalas referem-se a níveis mais elevados das variáveis apresentadas. Foi solicitada a autorização da organização do evento e entregue aos participantes o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. No termo constavam todas as informações necessárias para a participação dos atletas, que deveriam assiná-lo em duas vias. A aplicação da escala foi realizada 1 hora antes do início da prova e os atletas deveriam responder, sigilosamente, as questões de acordo com o que estavam sentindo no exato momento. Para a estatística utilizou-se os testes Man-Whitney e Kruskal-Wallis. Analisados de maneira qualitativa e quantitativa de acordo com o tipo de questão proposta e representados por tabelas e figuras que permitam melhor compreensão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados coletados foram organizados em tabelas e figuras que expõe as variáveis e as respectivas médias obtidas em cada item. As médias foram baseadas no número de respostas em cada item, sendo 1 pouco e 4 muito.

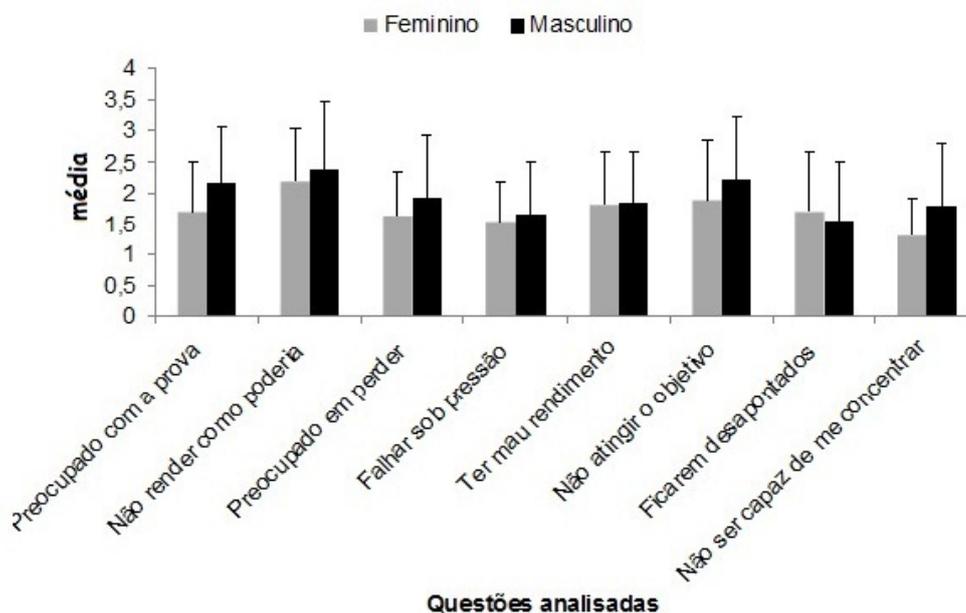


Fig. 1 – Comparação da ansiedade cognitiva dos participantes.

Quanto a Ansiedade Cognitiva, na Figura 1 observa-se que tanto o Grupo A (sexo feminino) quanto o Grupo B (sexo masculino) a variável que obteve maior escore foi o item: “*Não render como poderia*”. O Grupo A teve como média  $2,19 \pm 0,83$ , enquanto o Grupo B teve média de  $2,37 \pm 1,1$ . Nota-se também que o Grupo B obteve valores mais elevados que o Grupo A, sendo que dos 8 itens, apenas em 1 as mulheres obtiveram mais respostas que os homens.

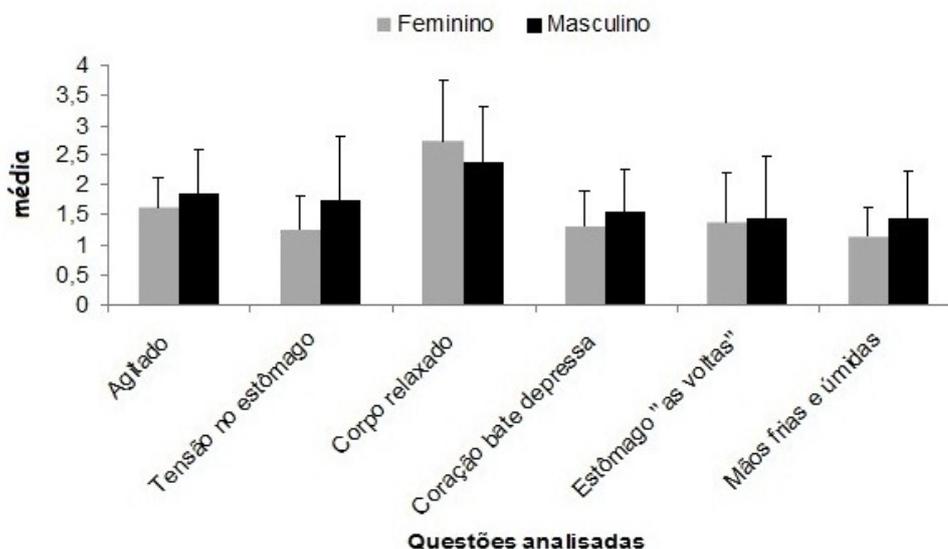
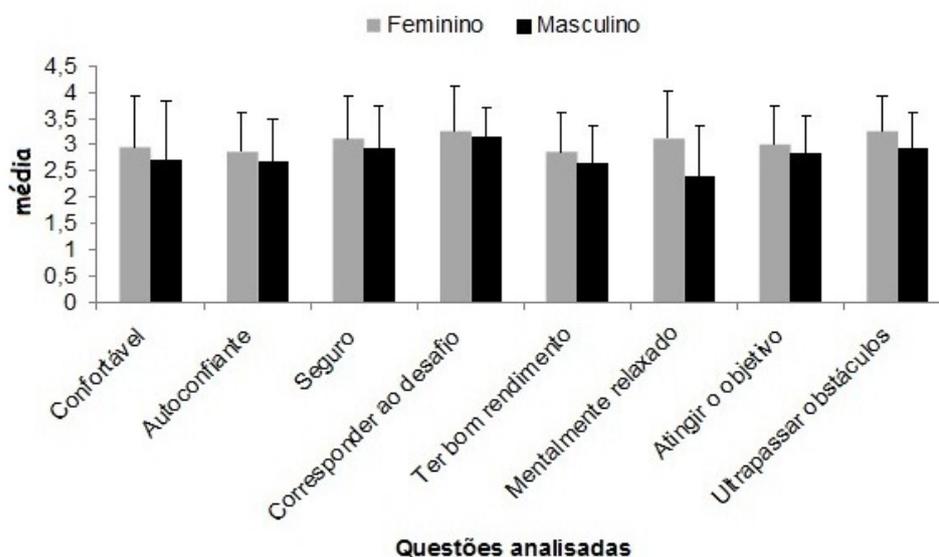


Fig. 2 - Comparação da ansiedade somática dos participantes.

Quanto a Ansiedade Somática, na Figura 2 observa-se que tanto o Grupo A (sexo feminino) quanto o Grupo B (sexo masculino) a variável que obteve mais respostas foi o item: “*Corpo relaxado*”, sendo que o Grupo A teve média de  $2,75 \pm 1$ , e o Grupo B teve média  $2,36 \pm 0,95$ . Assim como na figura anterior, pode-se observar que os homens obtiveram maior média do que as mulheres, que dos 6 itens, em apenas 1 foram maiores que o Grupo B.



**Fig. 3** – Comparação do nível de autoconfiança dos participantes.

Quanto a Autoconfiança, na figura 3, novamente pode-se notar que ambos os Grupos obtiveram maiores médias na mesma variável. No item “*Corresponder ao desafio*”, o Grupo A teve como média  $3,25 \pm 0,86$  e o Grupo B teve como média  $3,16 \pm 0,55$ . Diferente das figuras anteriores, as mulheres obtiveram valores mais elevados que os homens em todos os itens. Estatisticamente, não houve resultados significativos em relação às variáveis quando comparados os sexos feminino e masculino. Por mais que ambos os grupos tenham tido respostas relativamente parecidas, concordando com Lizuka et al. (2005), cada individuo tende a reagir a uma determinada situação de forma diferente e única. Sendo assim, deve-se analisar o fato de que homens e mulheres têm formas diferentes de lidar com a ansiedade. Corroborando com o estudo de Bertuol e Valentini (2006), as mulheres obtiveram resultados inferiores aos dos homens em relação às variáveis ansiedade cognitiva e somática e resultados mais elevados em relação a variável autoconfiança. Ferreira (2006), em concordância com outros autores, diz que tanto os níveis de treinamento como o histórico de vitórias do atleta tendem a aumentar seu grau de autoconfiança, e respectivamente diminuir o grau de ansiedade somática e cognitiva. Tendo em vista que esses dados não foram coletados nesta pesquisa, seria apenas uma hipótese do que possa ter levado os atletas a obter maiores resultados na variável Autoconfiança.

## **CONCLUSÕES**

Tendo em vista que este é um estudo inédito, poucos trabalhos foram encontrados para discutir sobre o tema pesquisado. Com base em estudos realizados com outras modalidades, foi possível fazer uma breve, mas talvez não tão significativa comparação aos resultados obtidos. Embora estatisticamente não houvesse resultados significantes observou-se que tanto na ansiedade cognitiva quanto na ansiedade somática os homens estão mais susceptíveis a enfrentar as dificuldades encontradas durante a prova de forma negativa e prejudicial. Já ao contrário do que alguns autores afirmam as mulheres participantes deste estudo não se sujeitam aos fatores estressores como os homens e com isso se tornaram mais confiantes de cumprir a prova. Somente este estudo não é capaz de interferir no treinamento de atletas de águas abertas, para isto devem ser realizados novos estudos para este fim.

## **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BERTUOL, LISANDRA; VALENTINI, NADIA C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. **R. da Educação Física/UEM Maringá**, v. 17, n. 1, 2006.

CRUZ, J. F. VIANA, M. F; **Manual de avaliação psicológica em contexto desportivo**. Braga-Lisboa: Projeto de Investigação e Intervenção psicológica na Alta Competição, 1993.

FERREIRA, EDUARDA M.; O estado de ansiedade pré-competitiva e autoconfiança. Universidade do Porto, 2006.

LIZUKA, CRISTINA A.; DANTAS, LUIZ E.; MACHADO, AFONSO A.; Marinovic, Welber. Controle da ansiedade em mesa-tenistas e a sua relação com o desempenho esportivo. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte* – 2005, 4(4):127-135

RODACKI, ANDRÉ L.; BENTO, PAULO C.; SANTOS, KARINI B.; Efeito do uso do traje de neoprene sobre variáveis técnicas, fisiológicas e perceptivas de nadadores. **Revista Brasileira de Educação Física e esporte**. Vol. 25, nº 2, São Paulo, 2011.

TORRES, LUIS M. **Tratado de cuidados críticos y emergências**. Madrid: Editora Arán, 2002.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a todos que, direta ou indiretamente, me auxiliaram na conclusão deste estudo. Ao meu orientador João Pedro Arantes, pela confiança, incentivo e dedicação; aos amigos, Rafael Palmeira e Eduardo Cabral Costa, pela ajuda sempre que possível, e principalmente ao querido Rafael Olher, sua ajuda, paciência e inteligência foram essenciais, sem ele não seria possível.