

MANIFESTAÇÃO DA ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM NADADORES AMADORES

EXPRESSIONS OF ANXIETY IN AMATEUR PRE-COMPETITIVE SWIMMERS

Mário Alberto Pereira de Souza*
Robson Bonoto Teixeira**
Paulo Lanes Lobato***

RESUMO

No presente artigo investigou-se a manifestação da ansiedade competitiva no contexto da natação bem como a interferência dos fatores gênero, experiência e categoria nessa variável. Foram utilizados questionários fechados, especificamente, os questionários de autorrelato SCAT e CSAI – 2, aplicados antes das competições na etapa final da II Copa MG Natação. A amostra contou com 51 atletas, com média de idade de 17,8 anos ($\pm 2,8$ anos), sendo 33 do sexo masculino e 18 do sexo feminino. Os resultados apontaram que atletas do sexo feminino, os mais jovens e aqueles com menor experiência competitiva apresentam maior ansiedade-estado somática e cognitiva, que há diferença em autoconfiança entre atletas de maior e menor experiência competitiva e que mulheres apresentam maiores índices de ansiedade-traço competitiva, assim como atletas mais jovens. Apesar das diferenças estatisticamente significantes, os níveis de ansiedade-estado e traço são considerados moderados, não diferindo de outras publicações.

Palavras-chave: Ansiedade. Natação. Comportamento.

INTRODUÇÃO

Ansiedade foi definida por Moraes (1990) como uma apreensão debilitante momentânea, ou seja, um estado emocional negativo no qual o indivíduo percebe as condições do ambiente como desproporcionalmente ameaçadoras, gerando nervosismo e preocupação associados com ativação ou agitação do organismo (WEINBERG; GOULD, 2001; LAVOURA; MACHADO, 2006). Notoriamente, a ansiedade possui componentes cognitivos, caracterizados por preocupação com o rendimento, apreensão, negativismo (ansiedade cognitiva), e componentes somáticos, manifestados por mudanças transitórias na ativação fisiológica, como aumento na frequência cardíaca, alterações respiratórias, aumento da condutividade cutânea, sudorese excessiva, tremores, alterações na pressão arterial, palidez, tensão muscular (ansiedade somática)

(WEINBERG; GOULD, 2001). Sarason (1975) sugeriu ser a autoconfiança um terceiro componente da ansiedade ao defini-la como a “percepção de resultados negativos e preocupação com o próprio rendimento” quando em situações de avaliação.

A ansiedade pode ser subdividida em ansiedade-estado e ansiedade-traço (SPIELBERGER, 1966). Na primeira, as alterações somáticas e cognitivas se manifestam no sujeito em virtude do ambiente ansiogênico, desencadeando-se em situações específicas; na segunda, a ansiedade pode se manifestar em situações diversas, como “parte da personalidade, uma tendência de comportamento”, uma predisposição do indivíduo a se comportar de forma desproporcional em uma ampla gama de situações (DE ROSE JUNIOR; VASCONCELOS, 1997; HUMARA, 1999; GONÇALVES; BELO, 2007; WEINBERG; GOULD, 2001).

* Graduado em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa, Viçosa-MG, Brasil.

** Graduando em Educação Física pela Universidade Federal de Viçosa, Viçosa-MG, Brasil.

*** Doutor. Professor do Departamento de Educação Física da Universidade Federal de Viçosa, Viçosa-MG, Brasil.

Segundo alguns autores, existe relação direta entre ansiedade-traço e ansiedade-estado em situações de avaliação e altamente competitivas (WEINBERG; GOULD, 2001; HUMARA, 1999; HARDY; MULLEN; JONES, 1996). Sujeitos com ansiedade-traço elevada geralmente apresentam elevada ansiedade-estado, o que pode interferir negativamente no desempenho. (HARDY; MULLEN; JONES, 1996; FIGUEIREDO, 2000). A manifestação da ansiedade pode ser influenciada por fatores como experiência do atleta, conhecimento e exigência da tarefa, importância e dificuldade do evento, ambiente, torcida (WEINBERG; GOULD, 2001; CRATTY, 1984; MORAES, 1990), esporte individual ou coletivo (KIRKBY; LIU, 1999; ZENG, 2003).

Weinberg e Gould (2001) argumentam em favor de um ponto ideal de ativação do organismo em situações desportivas. Segundo a teoria mais aceita entre psicólogos do esporte, o atleta experimenta o melhor desempenho em um ponto ideal de ativação fisiológica, entretanto, aumentos adicionais nos níveis de ativação promovem redução do desempenho. Por outro lado, uma ativação insuficiente resulta num rendimento insatisfatório, assumindo, assim, a forma de um U invertido (WEINBERG; GOULD, 2001). De qualquer modo, a forma de contribuição da ansiedade para o desempenho dependerá de como o indivíduo interpreta a realidade, podendo esta ser facilitadora ou prejudicial (HUMARA, 1999).

Quando se releva o impacto gerado por estados ansiogênicos em ambiente competitivo, torna-se necessário controlar essa condição, com vista ao potencial benefício refletido no desempenho. Essa pesquisa serve como base de diagnóstico quanto à ansiedade pré-competitiva em nadadores, possibilitando algumas inferências no tocante à manifestação desse evento psicológico em atletas amadores.

Considerando situações ansiogênicas em períodos competitivos e sua importância no desempenho final do atleta, a seguinte questão norteia as buscas do presente trabalho: “Em que magnitude se dá a manifestação da ansiedade em atletas amadores de natação?”.

Para responder a esta questão, este estudo buscou averiguar os níveis de ansiedade-traço e ansiedade-estado competitiva em atletas de natação em nível amador.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Federal de Viçosa, processo número Of. Ref. N. 159/2010, estando de acordo com a Resolução 196/96 do Conselho Nacional de Saúde e com o Tratado Ético de Helsinki, 1996. Todos os participantes ou seus responsáveis assinaram um termo de consentimento para efetivação e permissão da divulgação anônima dos resultados.

Amostra

Para a composição dos participantes utilizou-se uma amostra intencional constituída de 51 atletas de natação participantes da II Copa MG de Natação 2010 – fase final, realizada nos dias 27 e 28 de novembro de 2010 no município de Viçosa. Compuseram a pesquisa trinta e três atletas do sexo masculino e dezoito do sexo feminino, da faixa etária de catorze e vinte e quatro anos e média de idade de 17,82 anos ($\pm 2,85$ anos). Destes, sete pertenciam à categoria infantil, constituída de atletas de idade entre treze e catorze anos, dos quais dois eram do sexo masculino e cinco do sexo feminino; catorze pertenciam à categoria juvenil, com idades entre quinze e dezesseis e anos, dos quais oito eram do sexo masculino e seis do feminino; dezenove pertenciam à categoria júnior, com idade de dezessete anos, dos quais treze eram do sexo masculino e seis do feminino; e onze pertenciam à categoria sênior, compreendendo atletas com dezoito anos ou mais, dos quais dez eram do sexo masculino e um do feminino.

Nos atletas selecionados encontrou-se experiência competitiva média de 4,11 anos ($\pm 4,25$ anos), contando-se entre eles vinte e um atletas (41,17%) que estavam em seu 1º ano competitivo e atletas que tinham quinze anos ou mais de experiência em competições.

O nível de competitividade encontrado entre os atletas foi, em sua maioria, o de

atletas que competiam em nível regional (vinte e cinco atletas); mas catorze atletas já haviam competido em nível estadual e 12 atletas já tinham participado em competições de âmbito nacional. Considerando-se essas características, percebe-se que a competição contava com nível elevado de competitividade, caracterizando-se como de nível estadual.

Instrumentos

Para a realização deste estudo, utilizou-se o instrumento CSAI-2 "Competitive State Anxiety Inventory – 2" desenvolvido por Martens, Vealley e Burton (1990), versão traduzida e adaptada por Cruz e colaboradores (2006). Questionário SCAT "Sport Competition Anxiety Test" desenvolvido por Martens (1977) e traduzido por De Rose Júnior e Rosamilha (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELOS, 1997). Escala de percepção subjetiva do rendimento, escala tipo *Likert* de valores entre 1 e 5 em *continuum*, que variam de um desempenho muito abaixo do esperado para um desempenho acima do esperado. Todos são questionários de autorrelato, em que o integrante da amostra responde de acordo com os sentimentos e emoções por ele sentidos.

O CSAI-2 é um inventário multidimensional do estado de ansiedade competitivo dividido em vinte e sete itens, distribuídos por três subescalas, com nove itens cada: 1) ansiedade somática; 2) ansiedade cognitiva; 3) autoconfiança. Cada item contém quatro alternativas a serem marcadas pelo atleta, gradualmente pontuadas até quatro pontos (Nada=1 alguma coisa=2 moderado=3 Muito=4). A pontuação das três subescalas (ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança) é obtida pela somatória das respostas, com pontuação variando de 9 a 36 por escala. Para uma melhor compreensão dos resultados, consideram-se os dados da ansiedade cognitiva, somática e de autoconfiança em baixa, de 9 a 18 pontos, média de 19 a 27 pontos, e alta de 28 a 36 pontos (LAVOURA; MACHADO, 2006). Adicionalmente essa escala conta com um

questionário de avaliação quanto aos níveis de importância e de dificuldade da competição, ambos expressos em uma escala que varia de um a nove, em que o primeiro corresponde à menor importância ou dificuldade, e o segundo, à maior.

A medida SCAT avalia a predisposição característica do sujeito para a ansiedade-traço competitiva. É composta por oito itens de ativação, dois de desativação e cinco de efeito placebo, medindo a ansiedade-traço através do inquérito quanto às emoções percebidas em ambientes competitivos no esporte. A pontuação é dada de um a três para os itens de ativação, e de três a um para os de desativação, sendo que o escore total varia de 10 (baixa ansiedade) a 30 (alta ansiedade). O questionário deve ser apresentado de modo que o indivíduo pesquisado responda a cada questão de acordo com a forma como geralmente se sente em situações de competição esportiva. Não há limite de tempo limite de aplicação do questionário. A cotação dos itens é a seguinte: Placebo (1, 4, 7, 1, 13) cotados de forma crescente (3, 5, 8, 9, 12, 14, e 15) e cotação invertida (6 e 11). Martens, Vealley e Burton (1990) afirmam que o processo de validação do SCAT apresentou consistência interna Kuder-Richardson e índice de reprodutibilidade significativa ($Kr = 0,95$; $r=0,77$). Rupnow e Ludwig (1981) reportaram índice de consistência interna no coeficiente KR-20 entre .95 e .97.

A classificação dos escores de ansiedade seguiu as normas propostas para nadadores de acordo com a fonte original (MARTENS; VEALLEY; BURTON, 1990). Os autores oferecem tabelas em percentis de acordo com o esporte e o gênero do praticante. Para fins didáticos, adotou-se a classificação da ansiedade em baixa, média baixa, média, média alta e alta, correspondentes, respectivamente, a 10 a 12, 13 a 16, 17 a 23, 24 a 27 e acima de 28 pontos, sendo a escala correspondente a um recurso estatístico descritivo obtido por meio da razão e semelhança de proporcionalidade (TEIXEIRA, 1994).

Na comparação entre atletas com maior e menor experiência, foram levados em consideração tanto o tempo em que o atleta compete quanto o tipo de competição de que já havia participado. Assim, os atletas foram agrupados de acordo com a experiência competitiva, o que resultou um grupo que competia havia mais de oito anos, um grupo que competia por períodos entre quatro e oito anos e um grupo com menos que três anos de competição. Ainda quanto à experiência, os atletas foram inqueridos quanto ao nível de competitividade em que já tinham participado, do que resultou o agrupamento em cinco níveis, a saber: municipal, regional, estadual, nacional e internacional.

Coleta de dados

O pesquisador entrou em contato com os treinadores, os responsáveis pelos atletas e os atletas presentes na fase final da II Copa MG de Natação 2010, objetivando o consentimento para a coleta dos dados. Com a caracterização da permissão, foram explicados ao participante da pesquisa os objetivos do estudo e o modo de preencher o instrumento de medida e esclarecidas as dúvidas pertinentes.

Os atletas foram abordados individualmente vinte minutos antes de competirem, demorando, em média, quinze minutos no preenchimento dos questionários. Os pesquisadores permaneceram no balizamento para a competição, local de agrupamento dos atletas antes da prova. Alguns atletas competiram em várias provas, mas responderam os questionários apenas antes da primeira em que participaram. Logo após a participação na prova competitiva, já com o conhecimento de sua performance, o atleta era orientado a responder o questionário de avaliação subjetiva do desempenho, marcando a opção que melhor correspondia a seu desempenho.

Análise dos dados

Os dados foram analisados com a utilização do software *Sigma Plot*® versão 11. Inicialmente foi utilizada a estatística descritiva da amostra, obtendo-se as médias e desvio-padrão quanto à

avaliação do nível de importância e dificuldade média da competição, da ansiedade-estado em sua expressão multidimensional (ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança), da ansiedade-traço em ambiente esportivo competitivo, da avaliação subjetiva do desempenho e experiência competitiva do avaliado. Utilizamos o teste *One Way Anova* teste (teste de normalidade de *Shapiro-Wilk*) para valor de p em 0,5. Adicionalmente utilizou-se o coeficiente de correlação de Pearson entre avaliação subjetiva de desempenho e ansiedade-estado.

RESULTADOS

Os valores obtidos através do questionário CSAI-2 apontaram que mais da metade dos competidores consideraram a competição como de nível alto de importância. De forma semelhante, a dificuldade da competição foi considerada moderada (Tabela 1). Quanto à manifestação da ansiedade-estado em sua expressão multidimensional, a amostra, em sua maior parte, apresentou nível moderado de ansiedade cognitiva (56,86%), 11,76% apresentaram nível elevado de ansiedade cognitiva e 31,37% da amostra apresentaram baixo nível de ansiedade cognitiva. Os escores para ansiedade cognitiva variaram entre 9 e 34 pontos, e moda de 26 pontos. Considerando-se a manifestação somática da ansiedade-estado, percebe-se baixo nível de ativação somática na maior parte da amostra, como mostra a tabela 1. Os valores para manifestação da ansiedade-estado somática variaram entre 9 e 34, o valor modal foi de 15 pontos. A pesquisa apontou que o nível de autoconfiança era moderado na maior parte da amostra (51%), 19,6% dos atletas apresentaram baixo nível de autoconfiança e 29,41% deles apresentaram nível elevado de autoconfiança. Houve variação para autoconfiança entre 11 e 36 pontos, com valor modal de 25 pontos. A Tabela 1 resume a descrição da amostra discriminando os resultados de acordo com o sexo, a categoria e a experiência em competições.

Tabela 1 – Distribuição percentual, média e desvio-padrão da ansiedade-estado cognitiva somática e autoconfiança antes da competição.

| Grupos | N | Ansiedade Cognitiva | Ansiedade Somática | Autoconfiança |
|-----------------------------------|------------|------------------------|------------------------|-----------------------|
| Gênero | | | | |
| Masculino | 33 (64,7%) | 19,94 (±5,3) | 17,94 (±4,9) | 25,1 (±4,9) |
| Feminino | 18 (35,3%) | 24,7 (±4,6) | 22,17 (±7,1) | 23,4 (±7,11) |
| | | F= 10,075 p = 0,003 | F=6,699 P = 0,013 | F= 0,948 P = 0,335 |
| Categoria | | | | |
| Infantil | 7 (13,7%) | 26,7 (±1,6) | 21,7 (±5,2) | 26,1 (±5,2) |
| Juvenil | 14 (27,5%) | 23,4 (±6,3) | 22,6 (±5,8) | 21,9 (±5,8) |
| Júnior | 19 (37,3%) | 20,4 (±4,6) | 18,5 (±6,3) | 25 (±6,4) |
| sênior | 11 (21,5%) | 18,1 (±4,5) | 15,6 (±4,2) | 25,9 (±4,3) |
| | | F=5,410 p = 0,003 | F = 3,977 p = 0,013 | F =1,419 p = 0,249 |
| Experiência em competições | | | | |
| Estadual | 25 (49%) | 22,436 (±6,5) | 20,8 (±5,3) | 22,4 (±5,3) |
| Regional | 14 (27,5%) | 22,8 (±5,3) | 20,4 (±5,7) | 25,1 (±5,8) |
| Nacional | 12 (23,5%) | 18,25 (±3,5) | 15,42 (±4,1) | 28,3 (±4,2) |
| | | F = 3,183 p = 0,050 | F = 4,148 p = 0,022 | F=5,049 p = 0,010 |
| Anos Competitivos | | | | |
| 1-3 anos | 34 (65,4%) | 23,6 (±5,8) | 21,4 (±5,5) | 22,7 (±5,5) |
| 4-8 anos | 10 (19,2%) | 20 (±3,3) | 17,2 (±4,3) | 27,7 (±4,3) |
| >8 anos | 7 (9,4%) | 16 (±3,7) | 14 (±5,1) | 28 (±5,1) |
| | | F = 4,824 p = 0,012 | F= 9,019 p = <0,001 | F=4,824 p =0,012 |
| Total | 51 (100%) | 21,61 (±5,5) | 19,43 (±5,8) | 24,5 (±5,8) |

De acordo com a análise estatística dos dados, feita pela técnica *One Way Anova*, houve diferença significativa para ansiedade-cognitiva entre homens e mulheres (F= 10,1 p = 0,003), sendo elas mais ansiosas. Houve diferença significativa entre atletas de diferentes faixas etárias, tendo os atletas das categorias infantil e juvenil apresentado maior ansiedade em relação aos atletas das categorias júnior e sênior (F=5,410 p = 0,003). O mesmo ocorreu quanto ao aspecto *anos de experiência competitiva*, observando-se que quanto maior o tempo de competição do atleta, menor é a manifestação da ansiedade cognitiva (F = 4,824 p = 0,012).

Na comparação das médias para ansiedade somática, as mulheres apresentaram maior ativação do organismo do que os homens (F=6,699 p = 0,013), atletas com menos idade (categorias infantil e juvenil) perceberam maiores alterações fisiológicas do que os mais velhos (juniores e seniores): (F= 3,977 p =0,013). Da mesma forma, atletas com

participação em competições nacionais têm menor ativação fisiológica do que atletas de nível regional ou estadual (F = 4,148 p = 0,022), assim como maior experiência competitiva em anos promove menor ansiedade somática em atletas de natação (F = 4,148 p =0,022).

Quando tratamos da terceira forma de manifestação da ansiedade, a autoconfiança, este estudo apontou que atletas com participação em competições de nível nacional e estadual são mais autoconfiantes do que atletas de nível regional (F=5,049 p = 0,010), e que os anos de experiência competitiva promovem maiores escores de autoconfiança (F = 5,561 p = 0,007)

Não houve diferença significativa entre as médias de ansiedade somática (F = 1,285 p = 0,290), cognitiva (F = 2,111 p = 0,095 e autoconfiança (F = 0,644 p = 0,634), considerando-se os atletas que tiveram melhor e pior desempenho.

A medida SCAT apresentou valor considerado moderado nessa amostra, mas com

diferenças de acordo com o grupo analisado. A Tabela 2 apresenta os dados resumidamente.

Tabela 2 – Média e desvio-padrão da ansiedade-traço de acordo com sexo, categoria e experiência em competições.

| Grupos | N | M | DP |
|-----------------------------------|------------|-----------|--------|
| Gênero | | | |
| Masculino | 33 (64,7%) | 22,24 | ±3,052 |
| Feminino | 18 (35,3%) | 24,94 | ±2,48 |
| | | F=10,339 | |
| | | p = 0,002 | |
| Categoria | | | |
| Infantil | 7 (13,7%) | 25,43 | ±2,82 |
| Juvenil | 14 (27,5%) | 23,57 | ±3,031 |
| Júnior | 19 (37,3%) | 23,42 | ±3,006 |
| Sênior | 11 (21,5%) | 20,91 | ±2,508 |
| | | F=3,804 | |
| | | p = 0,016 | |
| Experiência em competições | | | |
| Regional | 14 (27,5%) | 23,2 | ±3,24 |
| Estadual | 25 (49%) | 24,29 | ±2,673 |
| Nacional | 12 (23,5%) | 21,92 | ±3,118 |
| | | F= 1,927 | |
| | | p = 0,157 | |
| Total | 51 (100%) | 23,2 | ±3,124 |

Através do teste *One Way Anova (post hoc Tukey)*, evidenciou-se que existe diferença significativa nas médias de ansiedade-traço entre nadadores do sexo masculino e feminino (F=10,339 p = 0,002) para valor de alpha igual a 0,05. Assim, mulheres nadadoras apresentaram ansiedade-traço competitiva maior que a dos homens. Da mesma forma, houve diferença significativa quando confrontamos as médias SCAT e as categorias dos atletas, evidenciando-se que atletas mais jovens (categoria infantil) apresentaram ansiedade-traço competitiva maior que a dos atletas mais velhos (categoria sênior): (F=3,804 p = 0,016), valor de alpha em 0,05. Por outro lado, não foi observada diferença estatisticamente significativa para atletas de maior ou menor experiência em competições (F= 1,927 p = 0,157).

Na análise da técnica correlação de *Pearson* não se observou correlação entre avaliação subjetiva do desempenho e grau de ansiedade-estado cognitiva (coeficiente de correlação = -0,0697 P Value = 0,627), nem em autoconfiança (coeficiente de correlação = 0,202 P Value = 0,156); porém houve baixa correlação negativa entre a variável avaliação subjetiva do

desempenho e ansiedade somática (coeficiente de correlação = -0,280 P Value= 0,0470).

DISCUSSÃO

Em se tratando da ansiedade competitiva, observar-se que a experiência é um bom indicador de manifestação desse estado. Percebe-se que quanto maiores a idade e a do atleta, menores os riscos de apresentar um estado de hiperativação. É provável que o fenômeno se deva à maior maturidade que os atletas atingem com a experiência e ao avançar da idade. Esses resultados diferem do que relataram De Rose Júnior e Vasconcellos (1997) e Gonçalves e Belo (2007) sobre ansiedade-traço em jovens atletas, os quais não observaram diferença estatisticamente significativa em se tratando do fator idade. Gould, Petchlikoff e Weinberg (1984) reportaram que o melhor preditor para ansiedade cognitiva é a experiência do atleta, sendo que quanto mais experiência o indivíduo tem, menores são os índices de ansiedade cognitiva, o que está de acordo com o encontrado neste estudo.

Quando se comparam o fator gênero do atleta e ansiedade-estado, percebe-se que atletas do sexo feminino são mais ansiosas do que os homens, tanto no que se refere à ansiedade-traço quanto à ansiedade-estado. Outros autores encontraram resultados semelhantes (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997; GONÇALVES; BELO, 2007; THUOT; KAVOURAS; KENEFICK, 1998). Alguns autores argumentam que este fato pode estar ligado à ênfase dada ao esporte masculino em detrimento do feminino, aumentando a cobrança pessoal da mulher por resultado. (DE ROSE JÚNIOR; VASCONCELLOS, 1997; DIAS; CRUZ; FONSECA, 2006). Não obstante, enquanto Thuot, Kavouras e Kenefick (1998) afirmam que atletas do sexo feminino têm, em geral, menor autoconfiança do que atletas homens, o presente estudo não encontrou diferença significativa entre os gêneros para essa variável. É possível que atletas do sexo feminino tenham uma responsividade maior em relação ao estímulo externo, o que interferiria em seus níveis de autoconfiança.

Quanto à não observância de diferenças significantes nos valores médios de ansiedade-estado e autoconfiança em relação à avaliação subjetiva do desempenho, acredita-se que a resposta esteja no que afirmam Weinberg e Gould (2001). Eles apontam que o indivíduo pode interpretar as alterações promovidas pela ansiedade tanto como facilitadoras do desempenho quanto como negativas e prejudiciais a esse desempenho. Yuri Hanin (2000) também aponta respostas individuais quanto ao nível ótimo de ativação do organismo, podendo o atleta tanto ter alta ativação e baixo desempenho como o contrário disto, ao que ele chamou de Zonas Individualizadas de Ótimo Funcionamento (IZOF). Lundqvist, Kentta e Raglin (2011) pesquisaram ansiedade em atletas de elite e subelite, sendo nadadores e esquiadores *cross country* na categoria júnior. Através do questionário CSAI-2R, descobriram que existe congruência entre baixos níveis de ansiedade-estado e elevada autoconfiança com a percepção da ansiedade enquanto facilitadora do desempenho.

Assim, compreende-se que a ativação do organismo e a ansiedade experimentada pelo atleta não necessariamente têm efeito negativo

sobre o seu rendimento, dependendo de como ele interpreta essas mudanças (facilitadoras ou não) dentro de uma margem ideal e individual de ativação fisiológica e de apreensão quanto ao desempenho. Dessa forma, o desempenho final se liga à percepção da situação ansiogênica momentânea.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

No presente estudo evidenciou-se que atletas amadores de natação em diferentes categorias apresentam distintos níveis de ansiedade em relação aos aspectos categoria, experiência competitiva e gênero. Para a amostra selecionada, quanto mais jovem o atleta e, conseqüentemente, quanto menor a experiência em competições, maior a manifestação da ansiedade. Intrinsecamente, essas variáveis têm atrelados outros motivos que podem ter interferência no nível de ansiedade, como o conhecimento da tarefa e do ambiente competitivo, a presença da torcida e a pressão pelos primeiros resultados. Constituiu-se como limitação do estudo não haver considerado tais possíveis variáveis de confusão. Ademais, não ficou claro até que ponto a manifestação da ansiedade poderia interferir no desempenho nos atletas selecionados. Apesar da baixa correlação entre ansiedade somática e percepção subjetiva do desempenho, as outras variáveis que integram o estado ansioso não apresentaram relação com o desempenho, configurando-se, assim, a necessidade de mais estudos na área, com métodos de maior sensibilidade para elucidar tal associação. Embora alguns achados no presente estudo sejam divergentes em relação a outros realizados com esses instrumentos, em geral, confirmam o que já foi encontrado.

A ansiedade é sentimento que influencia significativamente o desempenho na execução de tarefas, sobretudo a *performance* desportiva, sendo necessário, ainda, reconhecer as diferenças individuais na manifestação da ansiedade. Em ambientes competitivos, é tarefa da equipe técnica perceber como os atletas lidam com a manifestação da ansiedade pré-competitiva e se esta tem promovido interferência nos resultados de competições. Assim, pessoas engajadas no esporte de alto rendimento devem estar bem-preparadas para

lidar não só com os aspectos fisiológicos, técnicos e táticos, mas também com aspectos psicossociais que envolvem a dinâmica desportiva. Dessa forma, técnicas de controle de

ansiedade e de tensão devem fazer parte da preparação de qualquer atleta que tenha por interesse atingir níveis superiores de desempenho.

EXPRESSIONS OF ANXIETY IN AMATEUR PRE-COMPETITIVE SWIMMERS

ABSTRACT

In this paper, we investigate the manifestation of competitive anxiety in the context of swimming, aiming at the interference of the different factors such as gender, experience and category on this variable. Closed questionnaires were used, specifically the self-report SCAT and CSAI - 2, applied before the competition in the final stage of II COPA MG NATAÇÃO. The sample consisted of 51 athletes, with an average age of 17.82 years (\pm 2.85 years) being 33 males and 18 females. The results pointed that the female athletes, the young and those with less competitive experience present a higher cognitive and somatic state anxiety. There is a difference between self-confidence in athletes with lower and higher competitive experience, women have higher rates of competitive trait anxiety as well as younger athletes. Despite statistically significant differences, the levels of state and trait anxiety are considered moderate and did not differ from other publications.

Keywords: Anxiety. Swimming. Behavior.

REFERÊNCIAS

- BARRETO, J. A. **Psicologia do esporte**: para o atleta de alto rendimento teorias e técnicas. Rio de Janeiro: Sharpe, 2003.
- BERTUOL, L.; VALENTINI, C. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, Nível de experiência e modalidades esportivas. **Revista da Educação Física**, Maringá, v. 17, n. 1, p. 65-74, 2006.
- CRATTY, B. J. **Psicologia do Esporte**. 2. ed. Rio de Janeiro: Prentice-Hall do Brasil, 1984.
- CRUZ, J. F. et al. Características psicométricas de uma versão portuguesa do "Competitive State Anxiety Inventory-2" (CSAI-2): Dados preliminares relativos à sua validade e estrutura factorial. In: SIMPÓSIO NACIONAL DE INVESTIGAÇÃO EM PSICOLOGIA, 6., 2006, Évora. **Acta...** Évora: Universidade de Évora, 2006. v. 3, p. 104-125.
- DE ROSE JÚNIOR, D.; VASCONCELOS, E. Ansiedade-Traço Competitiva e Atletismo: Um Estudo Com Atletas Infanto-Juvenis. **Revista Paulista de Educação Física**, São Paulo, V. 11, n 2, 148-154, 1997.
- DIAS, C.; CRUZ, J. F.; FONSECA, A. M. Emoções, Stress, Ansiedade e Coping: Estudo Qualitativo Com Atletas de Elite. **Revista Portuguesa de Ciência do Esporte**, Porto, v. 9, n. 1, p. 9-23, 2009.
- FIGUEIREDO, S. H. Variáveis que interferem no desempenho do atleta de alto rendimento. In: RÚBIO, K. (Ed.). **Psicologia do esporte**: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000. cap. 8, p.114-124.
- GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. **Revista Psico-USF**, São Francisco, v. 12, p. 301-307, 2007.
- GOULD, D.; PETCHLIKOFF, L.; WEINBERG, R. Antecedents of, temporal changes in, and relationships between the CSAI-2 sub components. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, Champaign, v. 6, p. 289-304, 1984.
- HANIN, Y. **Emotions in sport**. Champaign: Human Knetics, 2000.
- HARDY, L.; MULLEN, R.; JONES, G. Knowledge and conscious control of motor actions under stress. **British Journal of Psychology**, London, v. 87, p. 621-636, 1996.
- HUMARA, M. The Relationship Between Anxiety and Performance A Cognitive-Behavioral Perspective. **Athletic Insight: online Journal of Psychology**, Amsterdam, v. 1, p. 427-457, 1999.
- KIRKBY, R. J.; LIU, J. Precompetition anxiety in Chinese athletes. **Perceptual and Motor Skills**. Missoula, v. 88, no. 1, p. 297-303, 1999
- LAVOURA, T.; BOTURA, H.; MACHADO, A. Estudo da ansiedade e as diferenças entre os gêneros em um esporte de aventura competitivo. **Revista Brasileira de Educação Física, Esporte, Lazer e Dança**, Rio Claro, v. 1, n. 3, p. 74-81, set./2006..
- LAVOURA, T.; MACHADO, A. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto eficácia. **Revista Motriz**, Rio Claro, v. 12, n. 2, p. 143-148, 2006.
- LUNDQVIST, C.; KENTTÄ, G.; RAGLIN, J. S. Directional anxiety responses in elite and sub-elite young athletes: intensity of anxiety symptoms matters. **Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports**, Copenhagen, v. 21, no. 6, p. 853-862, 2011.
- MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign: Human Kinetics, 1977.
- MARTENS, R.; VEALLEY, R.; BURTON, D. **Competitive anxiety in sport**. Champaign: Human Knetics, 1990.
- MORAES, L. Ansiedade e desempenho no esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, Brasília, DF, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.
- RUPNOW, A.; LUDWIG, D. Psychometric note on the reliability of the Sport Competition Anxiety Test: Form C. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Reston, v. 52, p. 35-37, 1981.

SANTOS, S.; PEREIRA, S. Perfil do Nível de Ansiedade Traço Pré-competitiva de Atletas de Esportes Coletivos e Individuais do Estado do Paraná. **Revista Movimento**, Porto Alegre, ano 4, n. 6, p. 3-13, 1997.

SARASON, I. G. Anxiety and self-preoccupation In: SARASON, I. G.; SPIELBERG, C. D. (In) **Stress and Anxiety**. 2nd ed. Washington, D.C.: Hemisphere: Halstead, 1975.

SPIELBERG, C. D. **Anxiety and behavior**. New York: Academic Press, 1966.

TEIXEIRA, C. L. **Análise da Ansiedade-estado pré-competitiva em atletas adolescentes de futsal Maringá**. 1994. 55 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física)–Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá, Maringá, 1994.

THUOT, S. M.; KAVOURAS, S. A.; KENEFICK, R. W. Effect of perceived ability, game location, and state anxiety on basketball performance. **Journal of Sport Behavior**, Nova Iorque, v. 21, no. 3, p. 311-321, 1998.

WEINBERG, R.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

ZENG, H. Z. The differences between anxiety and self-confidence between team and individual sports college varsity athletes. **International Sports Journal**, Stuttgart, v. 7, no. 1, p. 28-34, 2003.

Recebido em 09/09/2011

Revisado em 29/01/2012

Aceito em 24/03/2012

Endereço para correspondência: Paulo Lobato. Caixa Postal 271, CEP 36570-000, Viçosa-MG, Brasil.
E-mail: plobato@ufv.br