

Pró-Reitoria de Graduação

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

**ANÁLISE
DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA
EM ATLETAS DO ATLETISMO**

Autor: Betânia Pereira Feitosa

Orientador: Roberto Nóbrega

Pró- Reitoria de Graduação
Curso de Educação Física
Trabalho de Conclusão de Curso

Análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva em atletas do atletismo

Autora: Betânia Pereira Feitosa

Orientador: Prof.Dr. Roberto Nóbrega

Brasília - DF

BETANIA PEREIRA FEITOSA

Análise dos Níveis de Ansiedade Pré-Competitiva em Atletas do Atletismo

Artigo apresentado ao curso de graduação em Educação Física da Universidade Católica de Brasília, como requisito parcial para obtenção ao título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof.Dr. Roberto Nóbrega

Brasília

2012

AGRADECIMENTOS

Eu tenho muito que agradecer, a começar pelo o soberano Deus que tem me sustentado até aqui, pois o que começou a boa obra é fiel para acabar. Obrigado meu Deus.

Agradeço a meu professor orientador e amigo Roberto Nóbrega, onde expresso os meus sentimentos de admiração, respeito, confiança, liberdade evidenciados em nossa relação orientando x orientador. Por ter colaborado comigo durante o processo de construção deste trabalho, pelo empenho dispensado, incentivo e constante orientação.

Agradeço aos demais professores, que direta ou indiretamente contribuíram com meu crescimento intelectual e científico para a construção deste trabalho e que nos conduziram em busca de alcançarmos novas conquistas.

Aos meus amigos e todos que estiveram presentes na longa caminhada desta graduação. Meu obrigado e meu carinho a todos.

Aos que participaram de minha vida, de forma direta, quero agradecer muito a minha mãe e meu pai, minhas irmãs e meu irmão, que nas horas difíceis, manteve firmemente forte dando-me força para continuar minha jornada acadêmica. Amo vocês!!!

“Bom mesmo é ir a luta com determinação, abraçar
a vida com paixão, perder
com classe e vencer com ousadia,
pois o triunfo pertence a quem se atreve...”.

(Charles Chaplin)

Resumo

O presente estudo analisa o nível de ansiedade pré-competitiva em 47 atletas do atletismo com faixa etária de 12 a 46 anos, sendo 26 do sexo masculino e 21, do sexo feminino. Avaliados mediante o SCAT (Sport Competition Anxiety Test) de Martens. O questionário foi aplicado em atletas durante seus treinamentos no Centro de Atletismo de Sobradinho e em competições no Cefare. Os resultados mostraram que com relação à idade não houve diferença estatisticamente significativa, pois a média geral de idade foi de 18,91. Com relação ao nível de escolaridade, observa-se que os atletas evidenciam nível de fundamental. Com relação ao nível de ansiedade pré-competitiva os atletas investigado aprestaram um nível de ansiedade classificado como média de acordo com a classificação proposta por Teixeira (1994 apud SANTOS; PEREIRA, 1997).

Palavras chaves: Atletismo, Psicologia do Esporte, Ansiedade.

ANÁLISE DOS NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DO ATLETISMO.

Introdução

O atletismo é um conjunto de atividades (corridas, saltos e arremessos), que tem a origem nas primeiras olimpíadas realizadas na Grécia Antiga. Nos primeiro Jogos Olímpicos, realizados em 776 A. C, na cidade de Olímpia, na Grécia, que deram origem às Olimpíadas, eram realizadas provas de corridas e arremessos de peso. (site: suapesquisa.com). A prova, chamada pelos gregos de "stadium", tinha cerca de 200 metros e o vencedor, Coroebus, é considerado o primeiro campeão olímpico da história. O atletismo surgiu nos Jogos Antigos da Grécia. Desde então, o homem vem tentando superar seus

movimentos essenciais como caminhar, correr, saltar e arremessar. (MOURA et al, 2006).

Na definição moderna, o atletismo é um esporte com provas de pista (corridas rasas, corridas com barreiras ou com obstáculos, saltos, arremesso, lançamentos e provas combinadas, como o decatlo e heptatlo); corridas de rua (nas mais variadas distâncias, como a maratona e corridas de montanha); prova de cross country (corridas com obstáculos naturais ou artificiais); e marcha atlética. (MOURA et al, 2006).

O atletismo no entendimento de Justino e Rodrigues (2007) pode ser considerado o esporte-base, por testar todas as características básicas do homem, o atletismo não se limita somente à resistência física, mas integra essa resistência à habilidade física. Comporta três tipos de provas, disputadas individualmente que são as corridas, os saltos e os lançamentos. Conforme as regras de cada jogo, as competições realizadas em equipes somam pontos que seus membros obtêm em cada uma das modalidades.

A história do atletismo é muito bonita, pois que se inicia com a própria história da humanidade, quando o homem primitivo praticava suas atividades naturais para sobrevivência. Chega mesmo a se confundir com a mitologia, quando observamos o período da Antiguidade Clássica, com os Jogos Olímpicos que deram origem aos atuais Jogos Olímpicos da Era Moderna, que trazem como reminiscência cultural mais marcante a figura de Discóbulo de Miron.

A Psicologia no Esporte é tida por Feijó (2000) como a transposição da teoria e da técnica das várias especialidades e correntes da Psicologia para o contexto esportivo, seja no que se refere à aplicação de avaliações para a construção de perfis, seja no uso de técnicas de intervenção para a maximização do rendimento esportivo.

A avaliação psicológica de atletas e a construção de perfis é um dos procedimentos que maior visibilidade dá ao psicólogo do esporte e maior expectativa cria em comissões técnicas e dirigentes. É também uma das grandes preocupações dos profissionais da área por envolver procedimentos éticos ditados pelo Conselho Federal de Psicologia (LUCCAS, 2000).

A Psicologia do Esporte, que a pesar de ter seu início vinculado a trabalhos realizados há mais de um século, no Brasil ainda é vista como uma

novidade tanto por psicólogos, que à reconheceram como uma especialidade da Psicologia em dezembro de 2000, como por profissionais do esporte sejam eles atletas, técnicos e dirigentes, que não têm clareza de que maneira essa intervenção pode ajudá-los a aumentar o rendimento esportivo ou superar situações adversas (RUBIO, 2002).

Spielberger (citado por De Rose Junior, 1985), caracterizou a ansiedade como um sentimento subjetivo de apreensão e tensão, provocando um medo geral no indivíduo, além de reações somáticas, psicológicas, psicomotoras e sociais. Segundo o mesmo autor a ansiedade pode ser classificada com:

Ansiedade-traço: predisposição de uma pessoa perceber certas situações como ameaçadoras ou não, respondendo a elas com níveis variados de ansiedade-estado; e

Ansiedade-estado: estado emocional imediato, caracterizado por um sentimento de medo e apreensão e tensão, acompanhado ou associado com a ativação do sistema nervoso autônomo.

Tendo como base os estudos de Spielberger, Martens (1977), desenvolveu a teoria da ansiedade-traço competitiva que seria a predisposição de perceber eventos esportivos como ameaçadores e a eles responder com níveis variados de ansiedade-estado competitiva.

Segundo De Rose Junior & Vasconcellos (1997), ansiedade-traço competitiva é uma característica relativamente estável e pode produzir variações predizíveis no desempenho. A ansiedade-estado competitiva é um estado emocional imediato e transitório expresso por respostas do indivíduo, que percebe certas situações como ameaçadoras, estando ou não presente o perigo real. Portanto, a ansiedade-traço competitiva pode ser um indicativo de como um atleta reagiria ao interpretar certas situações competitivas ameaçadoras ao seu bem estar físico, psicológico e social.

O esporte competitivo apresenta particularidades como confronto, demonstração, comparação e avaliação constante de seus participantes, fazendo da competição uma situação na qual o desenvolvimento e a performance do atleta sejam sempre comparados com algum padrão já existente (De Rose Júnior & Vasconcellos, 1997).

Com as respectivas considerações sobre a ansiedade pré-competitiva as quais se referem aos aspectos relativos à prática do atletismo, o presente estudo tem como objetivo identificar os níveis de ansiedade pré - competitiva de atletas praticantes do atletismo.

Metodologia

Amostra

O presente estudo foi realizado com 47 atletas na faixa etária de 12 a 46 anos, sendo 26 do sexo masculino e 21, do sexo feminino.

Como critério de seleção da amostra os atletas deveriam, ter pelo menos um ano de prática na modalidade e ser federados, ou seja, estarem registrados como atletas na Federação de Atletismo do Distrito Federal (FATDF).

Foi utilizado teste “Sport Competition Anxiety Test” (SCAT), desenvolvido por Martens (1977), traduzido e adaptado por De Rose Junior & Rosamilha (citado por De Rose Junior, 1985). Este teste tem uma escala que varia de 10 a 30 pontos possíveis e foi administrado aos atletas durante seus treinamentos no Centro de Atletismo de Sobradinho e em competições no Centro de Educação Física e Alto Rendimento Escolar (CEFARE). Considerando-se que a variável estudada reflete um traço psicológico, no caso o fato do atleta ser ou não ansioso, a coleta de dados pode ser feita em qualquer momento do processo competitivo, segundo orientação do próprio autor do teste.

Instrumentos

Para avaliação da ansiedade utilizou-se o SCAT – Sport Competition Anxiety Test – desenvolvido por Martens em 1977 (DE ROSEJR.; VASCONCELLOS, 1997), o qual avalia a ansiedade-traço (traço de personalidade) e a ansiedade-estado (ansiedade momentânea). O teste constitui-se de 15 afirmativas relacionando sintomas e possíveis sensações apresentados antes de uma competição: a sensação que ocorre “difícilmente”, a que corre “às vezes”; e a que ocorre “sempre”. A análise das respostas e

realizada mediante a avaliação de somente 10 afirmativas: 2, 3, 5, 6, 8, 9, 11, 12, 14 e 15. A elas são atribuídos 1, 2 e 3 pontos (para A, B e C, respectivamente), com exceção das afirmativas 6 e 11, em que essa atribuição e feita de forma invertida. Ao final, somam-se os pontos marcados por cada atleta, e obtém-se uma escala que varia de 10 a 30 pontos. Para a interpretação desse teste, foi utilizada uma classificação apresentada por Teixeira (1994, apud SANTOS; PEREIRA, 1997), sendo: de 10 a 12 pontos, ansiedade baixa, 13 a 16 pontos ansiedade média baixa, 17 a 23 pontos ansiedade média, 24 a 27 pontos ansiedade média alta e acima de 28 pontos ansiedade alta.

Para análise dos dados coletados foi utilizada a seguinte técnica estatísticas: estatística descritiva paramétrica: médias e desvios-padrão para determinação dos perfis grupais.

Resultados e Discussão

A partir das respostas dos atletas ao SCAT foram obtidos os resultados, mostrados nas TABELAS em função das variáveis, gênero, idade, nível de escolaridade e ansiedade competitiva respectivamente:

TABELA 1—Comparação dos níveis das diferentes categorias quanto ao gênero e idade.

Sexo	N	Média de idade	D. Padrão de idade
Masculino	26	18,38	7,20
Feminino	21	19,57	9,19
Geral	47	18,91	8,20

Com relação nível de idade os atletas do masculino (n=26) apresentaram uma idade média de 18,38 e desvio padrão de 7,20 já no feminino (n=21) apresentaram uma média de 19,57 e desvio padrão 9,19.

Fazendo uma comparação entre masculino e feminino podemos notar que não houve uma diferença significativa, logo que a média geral foi de 18,91 e desvio padrão 8,20.

TABELA 2 - Comparação dos níveis em função do gênero e escolaridade.

	Fundamental	Médio	Superior
Masculino	n=15	n=9	n=2
Feminino	n=10	n=6	n=5
Média	12,5	7,5	3,5
D. Padrão	3,53	2,12	2,12

Com relação ao nível de escolaridade, os atletas apresentaram no nível fundamental uma média de 12,5 de desvio padrão 3,53e nível médio com média 7,5 e desvio padrão de 2,12 já no nível superior tivemos uma média 3,5 e desvio padrão de 2,12. Observa-se que os atletas evidenciaram nível fundamental, ao passo que apresentaram níveis de idade com média de 18,91 conforme foi apresentado na tabela 1.

TABELA 3- Níveis de ansiedade pré-competitiva em função do gênero.

Sexo	N	Média	D. Padrão
Masculino	26	21,65	3,61
Feminino	21	23,19	4,34
Geral	47	22,34	3,98

Com relação ao nível de ansiedade competitiva no masculino (n=26) com média 21,65 e desvio padrão 3,61 e no feminino (21) com média 23,19 e desvio padrão de 4,34 não houve uma diferença significativa entre os grupos masculino e feminino.

Os atletas investigados apresentaram níveis de ansiedade com média de 22,34 e desvio padrão 3,98. De acordo com a classificação proposta por Teixeira (1994 apud SANTOS; PEREIRA, 1997), no masculino e feminino o resultado obtido foi um nível de ansiedade média.

As diferenças de gênero quanto à ansiedade-traço competitiva, coincidem com o que se verifica na literatura, a qual indica que as mulheres apresentam maior ansiedade competitiva do que os homens. Segundo alguns autores (De Rose Júnior & Vasconcellos, 1997; Dias, 2005; La Rosa, 1998), isso pode estar relacionado com o fato das competições ainda serem enfatizadas para atletas do sexo masculino, fazendo que a mulher, ao competir, seja muito mais cobrada, o que explicaria os índices mais elevados de ansiedade diante de esportes de competição.

Considerações Finais

Diante dos resultados obtidos, em relação ao questionário aplicado em atletas do atletismo para análise dos níveis de ansiedade pré-competitiva, podemos observar que quanto ao gênero e idade notamos que não houve diferença significativa estatisticamente, ficando masculino e feminino com uma média de idade de 18,91 e desvio padrão de 8,20.

Com relação idade e escolaridade, houve diferença estatisticamente significativa entre os gêneros. Os atletas apresentaram um nível de escolaridade baixa em relação à média de idade.

Com relação ao nível de ansiedade pré-competitiva os atletas investigado aprestaram um nível de ansiedade classificado como média de acordo com a classificação proposta pelo questionário aplicado.

O resultado do presente estudo nos mostra que os atletas estão com um nível ansiedade pré - competitiva moderada.

Referências

DE ROSE JUNIOR, D & VASCONCELLOS, E.G, **Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto- juvenis**. Revista paulista de Educ. Física, São Paulo, jul/dez 1997. P.148-54.

FEIJÓ, O. G. Psicologia do Esporte e no Esporte. In RUBIO, K. (org.). **Encontros e desencontros: descobrindo a Psicologia do Esporte**.São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

JUSTINO, E.O & RODRIGUES, W. **Atletismo na Escola: é possível?** Educação Física.org,..5..Minas Gerais, 2007.

LUCCAS, A. N. A Psicologia, o Esporte e a Ética. In RUBIO, K. (org.). **Encontros e desencontros: descobrindo a Psicologia do Esporte**.São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MARTENS, R. **Sport competition anxiety test**. Champaign, HumanKinetics, 1977.

MOURA, W.L.; BENDA, R. N.; NOVAES, J. S.; TUBINO, M. J. G. **O Atletismo no desenvolvimento de crianças portadoras de necessidades especiais**. Revista Motricidade, 2006 2 (1): 53-61.

RUBIO, Katia. **Origens e evolução da psicologia do esporte no Brasil**.Biblio 3W, Revista Bibliográfica de Geografía y Ciencias Sociales, Universidad de Barcelona, Vol. VII, nº 373, 10 de mayo de 2002.

SANTOS, S. G.; PEREIRA, S. A. **Perfil do nível de ansiedade traço pré-competitiva de atletas de esportes coletivos e individuais do Estado do Paraná**. Movimento, Porto Alegre, ano 3, n. 6, p. 3-12, 1997.

SITE: <http://www.suapesquisa.com/educacaoesportes/atletismo.htm>. Acesso em 15/08/2011

Spielberger, C. **Anxiety and behavior**.New York: Academic Press, 196

Anexo

Teste de ansiedade competitiva infantil.

Caro Atleta:

Queremos saber como você se sente quando vai participar de uma competição. Abaixo estão algumas afirmativas que representam o que as pessoas sentem quando competem. Leia cada uma delas com atenção e responda como você se sente quando vai competir. Assinale **X** em sua escolha. Não há respostas certas ou erradas.

	Difícilmente	Às Vezes	Sempre
1. Competir com os outros é divertido.			
2. Antes de competir, sinto-me agitado.			
3. Antes de competir, fico preocupado em não desempenhar bem.			
4. Quando estou competindo, sou um bom esportista.			
5. Quando estou competindo, fico preocupado com os erros que possa cometer.			
6. Antes de competir, sou calmo.			
7. Quando se compete é importante ter um objetivo definido.			
8. Antes da competição, sinto algo estranho no estômago.			
9. Antes da competição, sinto que meu coração bate mais rápido que o normal.			
10. Eu gosto de jogos (ou competições) difíceis.			
11. Antes de competir, sinto-me descontraído.			
12. Antes de competir, sinto-me nervoso.			
13. Esportes coletivos são mais emocionantes do que esportes individuais.			
14. Eu fico nervoso querendo que o jogo (a competição) comece logo.			
15. Antes de competir, sinto-me tenso.			