

## Ansiedade pré-competitiva e desempenho em jovens atletas de natação

Ana Luiza Rocha Lisboa<sup>1</sup>; Renato Melo Ferreira<sup>1</sup>; Francisco Zacaron Werneck<sup>1</sup>; Pedro Henrique Sena Ferretti<sup>1</sup>; Aline Alves Vieira<sup>1</sup>; Raissa Carla Gomes<sup>1</sup>; Ruana Carolina<sup>1</sup>; Emerson Filipino Coelho<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universidade Federal de Ouro Preto.

**Introdução:** A ansiedade é um dos estados emocionais mais presentes no contexto esportivo, suscitando grande atenção por parte dos estudiosos e treinadores do esporte. É uma emoção típica do fenômeno do estresse(1), e consiste em um estado emocional negativo, quando caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão excessivas, associado com ativação ou agitação do corpo(2). Pode se manifestar como um traço da personalidade predispondo o indivíduo a ser ansioso (ansiedade-traço) ou como uma condição emocional momentânea e específica, em que os sentimentos de tensão e apreensão são acompanhados por um aumento na ativação, variando em intensidade e alterando-se com o tempo (ansiedade-estado)(2). A ansiedade-estado possui um componente somático,

que é a percepção da mudança da ativação fisiológica, e um componente cognitivo, que diz respeito à preocupação e aos pensamentos negativos(2). Um dos campos mais abordados pela Psicologia do Esporte é a ansiedade e as suas relações com o rendimento(3). Tratando-se de jovens atletas, sabe-se da pressão exercida por torcedores, técnicos, pais e por si próprio, em busca de um ótimo desempenho e conseqüentemente de melhores resultados. Quando não controlada, a ansiedade pré-competitiva pode ocasionar alterações comportamentais, podendo comprometer o desempenho do atleta na competição(4). Pesquisadores enfatizam a importância da realização de estudos voltados ao controle psicológico dos esportistas e suas implicações no seu desempenho(1,2).

**Objetivo:** Partindo destas premissas, o presente estudo teve como objetivo analisar o nível de ansiedade pré-competitiva e sua influência no desempenho de jovens atletas de natação.

**Métodos:** A amostra foi composta por 54 atletas (31 meninos e 23 meninas) das categorias infantil (63%) e juvenil (37%), com idade entre 12 a 16 anos, que disputaram o IX Troféu Fernanda Ferraz Santos em 2015, na cidade de Ipatinga-MG. Obteve-se aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Ouro Preto (CAAE: 32959814.4.1001.5150). Como instrumento de coletas de dados foi utilizado o questionário (ICE) Inventário de Competição de Estado traduzido e validado por Moraes<sup>5</sup> para o Português do Brasil. O instrumento possui 27 questões auto aplicadas, dividido por três dimensões: cognitiva, somática e de autoconfiança, que foram avaliados por uma escala Likert variando de 1 (Nem um pouco) a 4 (Muito). A pontuação das subescalas foi obtida pela somatória das respostas, com pontuação variando de 9 a 36. De acordo com Barcacena e Grisi<sup>3</sup>, para propósitos de interpretação, o nível da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança foi categorizado em baixo (9 a 18 pontos), médio (19 a 27 pontos) e alto (28 a 36 pontos). Para a avaliação do desempenho foi considerado o índice técnico, que é representado pelo cálculo baseado no resultado do atleta, durante uma competição de natação, que determina o melhor desempenho entre todos os vencedores das provas individuais. O cálculo do índice técnico serve exatamente como comparativo entre esses resultados, mostrando naquela oportunidade específica o melhor resultado técnico de toda a competição. Além disso, foram analisados os medalhistas e não medalhistas. A coleta de dados aconteceu durante competição realizada na cidade de Ipatinga - MG. O questionário foi respondido pelos próprios atletas 15 minutos antes de suas provas. Embora alguns atletas participassem de mais de uma

prova neste evento, eles responderam ao instrumento apenas na primeira vez em que foram abordados pelo pesquisador. Foi informado que o tempo necessário para preencher o questionário era curto. Os dados foram apresentados como média e desvio-padrão, valores mínimos e máximos e frequência absoluta e relativa. Para testar diferenças entre os atletas medalhistas e não medalhistas, utilizou-se a análise o teste t de Student para amostras independentes. O teste de correlação produto-momento de Pearson foi usado para analisar a relação entre as variáveis quantitativas do estudo. Avaliou-se o tamanho do efeito através do d de Cohen, utilizando a seguinte classificação para interpretação: 0.2 – 0.49: Pequeno; 0.5 – 0.79: Moderado;  $\geq 0.8$ : Grande. As análises foram feitas considerando toda a amostra e separada por sexo. O valor de  $p \leq 0,05$  foi adotado para significância estatística, sendo utilizado o software IBM SPSS versão 24

**Resultados:** A maioria dos atletas foi do sexo masculino e da categoria infantil. A idade dos atletas variou de 12,9 a 16,7 anos ( $14,6 \pm 1,1$  anos). Os atletas eram em sua maioria de nível competitivo estadual ou nacional. A massa corporal variou de 42,8 a 102,0 kg ( $56,7 \pm 10,2$  kg) e a estatura dos atletas variou de 1,49 a 1,89 m ( $1,68 \pm 0,09$  m). O tempo de federação dos atletas variou de 0,8 a 7,8 anos ( $3,8 \pm 1,6$  anos). Sobre a caracterização dos níveis de ansiedade e autoconfiança dos atletas pré-competição, a maioria dos atletas apresentou baixos níveis de ansiedade somática (59%), baixo (46%) a moderado (48%) nível de ansiedade cognitiva e moderada (56%) a alta (43%) autoconfiança. Considerando toda a amostra, não foi observada correlação entre os níveis de ansiedade cognitiva ( $r = -0,16$ ;  $p = 0,25$ ;  $n = 54$ ), ansiedade somática ( $r = -0,13$ ;  $p = 0,34$ ;  $n = 54$ ) e autoconfiança ( $r = -0,001$ ;  $p = 0,99$ ;  $n = 54$ ) com o índice técnico dos atletas. Porém, nos atletas do sexo masculino, foi observada correlação negativa e estatisticamente significativa entre a ansiedade cognitiva e o índice técnico ( $r = -0,39$ ;  $p = 0,03$ ;  $n = 31$ ). Isto significa que quanto maior os níveis de ansiedade cognitiva, pior o desempenho no masculino. Já nas atletas do sexo feminino foi observada correlação negativa e estatisticamente significativa entre a ansiedade somática e o índice técnico ( $r = -0,41$ ;  $p = 0,05$ ;  $n = 23$ ). Isto significa que quanto maior os níveis de ansiedade somática, pior o desempenho no feminino. Para as demais variáveis, não foram observadas correlações estatisticamente significantes ( $p > 0,05$ ). Na comparação entre medalhistas e não medalhistas, não foram observadas diferenças estatisticamente significantes nos níveis de ansiedade e autoconfiança. Porém, no masculino, observou-se uma diferença próxima ao

nível de significância entre a ansiedade cognitiva de medalhistas e não medalhistas ( $15,9 \pm 4,2$  vs.  $18,9 \pm 4,4$ , respectivamente;  $p = 0,06$ ;  $d = 0,70$ ). O tamanho do efeito observado sugere que, na prática, os medalhistas apresentaram menores valores de ansiedade cognitiva que os não medalhistas e que esta diferença foi de moderada magnitude.

**Conclusão:** Conclui-se que jovens atletas praticantes de natação apresentam baixos níveis de ansiedade pré-competitiva e níveis de autoconfiança moderado a elevado. Em nadadores do sexo masculino elevados níveis de ansiedade cognitiva mostraram-se associados a piores desempenhos, enquanto que nas atletas do sexo feminino maiores níveis de ansiedade somática mostraram-se associados a piores desempenhos. Além disso, atletas medalhistas apresentaram menores níveis de ansiedade cognitiva. É importante destacar que cada indivíduo tem uma zona de desempenho ideal, podendo variar de acordo com o nível de ativação, tipo de prova, ou modalidade esportiva. Diante disso, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas, por existir uma série de fatores que transcendem os que foram considerados neste estudo e que podem influenciar no estado emocional. A ansiedade é uma emoção típica humana e, portanto, seus níveis podem ser controlados e treinados, através de uma preparação psicológica longitudinal.

**Palavras-chave:** ansiedade, desempenho, natação.

#### Referências:

1. Samulski DM. *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2ed Barueri: Manole, 2009.
2. Weinberg RS, Gould D. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
3. Barbacena MM, Grisi RNF. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, 2008; 6(1): 31-39
4. Villas Boas MS, Coelho RW, Fonseca, PHS, Kucynski KM. Análise do nível de ansiedade de jovens atletas da modalidade de futsal. *Conexões*, Campinas, 2012; 10(3): 77-86
5. Moraes LC. *The relationship between anxiety and performance of Brazilian judokas*. 200 f. Dissertação. M. Michigan State University, East Lansing, 1987.

<sup>5</sup>Autor correspondente: Ana Luiza Rocha Lisboa – e-mail: anarlisboa@hotmail.com.

\*Este estudo recebeu apoio financeiro da UFOP