

## NÍVEIS DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM ATLETAS DE FUTEBOL AMADOR NO MUNICÍPIO DE SÃO JOSÉ DO RIO PARDO-SP

**Débora Martins de Mello**

Discente do curso de Educação Física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo-SP

**Marcus Vinícius de Almeida Campos**

Docente do Departamento de Educação Física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo-SP

**Henrique Miguel**

Docente do Departamento de Educação Física da Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de São José do Rio Pardo-SP

**Resumo:** A importância do estudo de estresse, da ansiedade e de outros fatores emocionais e de personalidade no esporte competitivo é reconhecida há muitos anos, porém, os estudos sistematizados com profissionais em Psicologia do Esporte tomaram impulso a partir dos anos 60 (BRANDÃO, 2000). Do ponto de vista da psicologia cognitiva, estresse e ansiedade são fenômenos inter-relacionados que consistem basicamente de 4 elementos: a situação estressora, a cognição ou pensamento, a reação emocional e as suas consequências. Assim, a ansiedade é uma reação emocional, resultante de uma interpretação cognitiva ou pensamento, que pode ser negativo ou positivo relacionado com determinada situação geradora de estresse. Esta reação pode, então, facilitar ou dificultar um determinado desempenho (BRANDÃO, 2000).. A partir disto, fez se necessário um este estudo acadêmico visando analisar os níveis de ansiedade pré-competitivo de praticantes de futebol do município de São José do Rio Pardo-SP, onde foram avaliados 20 atletas com idade de 20 á 30 anos. Foi aplicado o questionário de ansiedade denominado CSAI-2, sendo este formado por 27 questões fechadas, divididas entre Ansiedade-Cognitiva, Somática e Autoconfiança. Após analisados todos os dados obtidos chegou se a conclusão de que estes atletas obtêm níveis de autoconfiança superiores aos níveis de ansiedade cognitiva e somática.

**Palavras-chave:** Futebol, ansiedade , atletas.

**Abstract:** The importance of the study of stress, anxiety and other emotional and personality factors in competitive sport has been recognized for many years, however, systematized studies with professionals in Sports Psychology have taken off since the 1960s (BRANDÃO, 2000) . From the point of view of cognitive psychology, stress and anxiety are interrelated phenomena that consist basically of 4 elements: the stressful situation, the cognition or thought, the emotional reaction and its consequences. Thus, anxiety is an emotional reaction, resulting from a cognitive or thinking interpretation, which may be negative or positive related to a particular stress-generating situation. This reaction may, therefore, facilitate or hinder a given performance (BRANDÃO, 2000). From this, if necessary, this academic study aimed at analyzing the levels of pre-competitive anxiety of soccer practitioners from the municipality of São José do Rio Pardo-SP, where 20 athletes aged 20 to 30 years were evaluated. An anxiety questionnaire called CSAI-2 was applied, being this one formed by 27 closed questions, divided between Anxiety-Cognitive, Somatic and Self-confidence. After analyzing all the data obtained it was concluded that these athletes obtain levels of self-confidence superior to the levels of cognitive and somatic anxiety.

**Keywords:** Football, Anxiety, Athletes.

## 1 INTRODUÇÃO

A importância do estudo de estresse, da ansiedade e de outros fatores emocionais e de personalidade no esporte competitivo é reconhecida há muitos anos, porém, os estudos sistematizados com profissionais em Psicologia do Esporte tomaram impulso a partir dos anos 60 (BRANDÃO, 2000). Do ponto de vista da psicologia cognitiva, estresse e ansiedade são fenômenos inter-relacionados que consistem basicamente de 4 elementos: a situação estressora, a cognição ou pensamento, a reação emocional e as suas consequências. Assim, a ansiedade é uma reação emocional, resultante de uma interpretação cognitiva ou pensamento, que pode ser negativo ou positivo relacionado com determinada situação geradora de estresse. Esta reação pode, então, facilitar ou dificultar um determinado desempenho (BRANDÃO, 2000).

Dentre esses, o estresse e a ansiedade são fatores que possuem lugar de destaque nas pesquisas na área da psicologia do esporte pelo fato de interferirem no rendimento esportivo de um atleta ou de uma equipe. A ansiedade aqui tratada é entendida como uma reação emocional resultante de uma interpretação cognitiva, que pode ser negativa ou positiva que se relaciona com uma determinada situação de estresse; que por sua vez, é iniciada por situações ou circunstâncias, chamadas de estressores, que são percebidas ou avaliadas como perigosas, frustrantes ou potencialmente nocivas (Samulski 2002; Sanches AB,2004).

No futebol, por exemplo, assim como em outras modalidades esportivas, existe uma grande preocupação em relação à queda de produção do jogador nos treinamentos e nas partidas, o que compromete a continuidade e a escalação do jogador para os próximos jogos. Para atender o que se espera dele, o jogador precisa enfrentar adequadamente as expectativas do treinador, de seus companheiros de equipe, dos seus familiares, dos amigos e dos meios de comunicação (BRANDÃO, 2000). Considerando que os atletas mais jovens se encontram em fases sensíveis de desenvolvimento da sua personalidade, estes poderão apresentar maiores dificuldades em controlar suas reações emocionais (SAMULSKI; CHAGAS, 1992). Em atletas entre 16 e 17 anos, o estresse se manifesta tanto em nível físico como psicológico, e sua expressão pode variar de leve a muito intensa (STERLEMANN; GANEA et al., 2007).

Desta forma, este estudo e verificar os níveis de ansiedade de pre-competitiva em atletas de futebol de 20 á 35 anos.

## **2 METODOLOGIA**

### **Amostra**

Foram avaliados 20 atletas do sexo masculino, com a idade entre 20 a 35 anos, que jogaram em uma equipe de futebol, participante do campeonato Mistão da cidade de São José do Rio Pardo - SP.

### **Delineamento experimental**

Os jogadores foram selecionados aleatoriamente e foram informados a respeito dos objetivos da pesquisa, e de que a participação dos mesmos seria voluntária e que poderia ser interrompida a qualquer momento da pesquisa. Os mesmos, após orientação, receberam um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

Após a assinatura do TCLE os jogadores foram submetidos ao questionário.

### **Procedimentos metodológicos**

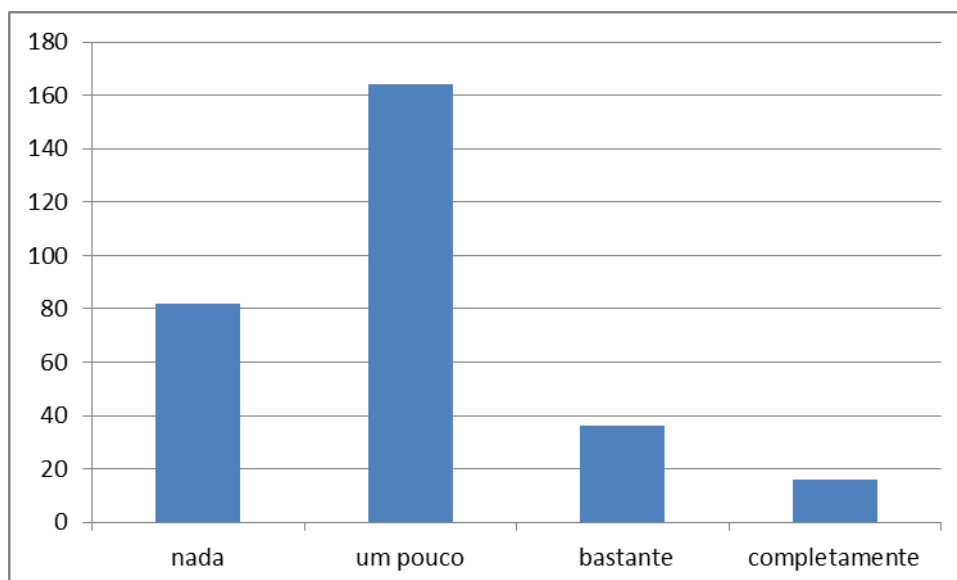
Na realização do teste foi usado o teste Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2), validado por Martens; Vealey; Burton (1990). Este instrumento de avaliação é composto de 27 questões fechadas, onde são avaliados os níveis de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança dos atletas.

As três variáveis encontradas no CSAI-2 são divididas da seguinte maneira: Ansiedade Cognitiva (Itens – 26, 4, 1, 8, 11, 15, 14, 20, 23), Ansiedade Somática (Itens - 2, 27, 6, 9, 12, 16, 18, 21, 24) e Auto-confiança (Itens - 25, 5, 7, 10, 13, 17, 19, 22, 3). O questionário apresenta em suas afirmativas/questões, uma escala tipo Likert de quatro níveis (1 = nada, 2 = um pouco, 3 = bastante e 4 = completamente), para cada afirmativa dada ao questionário, foi correspondida uma pontuação que varia entre 1 e 4 pontos.

### 3 RESULTADOS

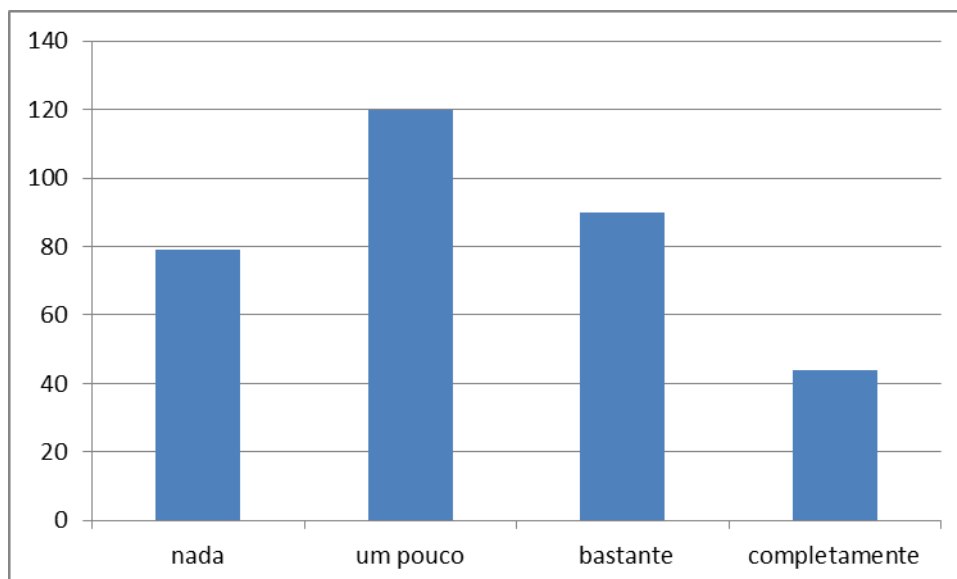
Os resultados encontrados nos questionários dos indivíduos pesquisados, estão expressos nas tabelas a seguir.

Figura 1- Ansiedade cognitiva



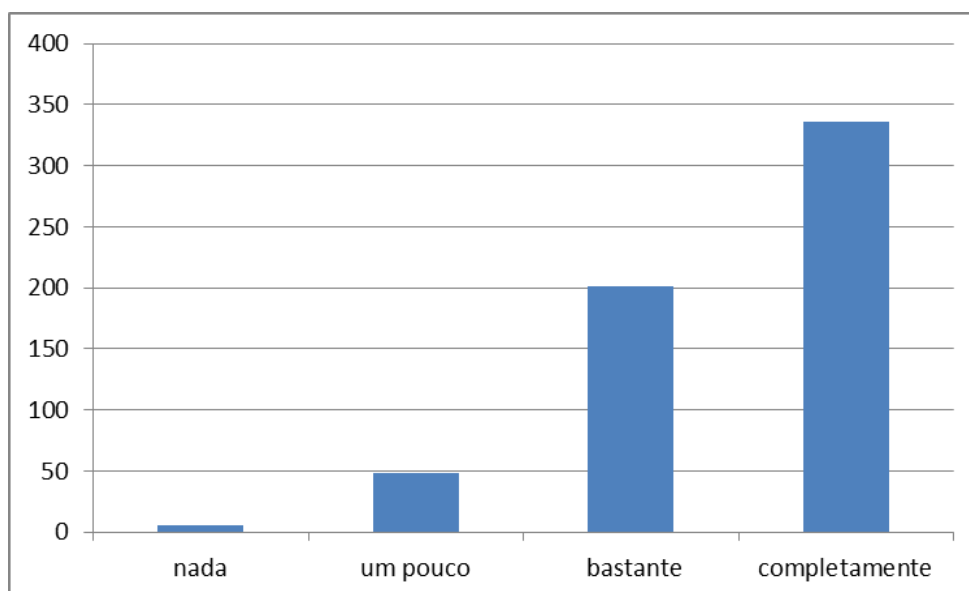
A figura 1 analisou os dados relacionados às nove questões da avaliação da ansiedade cognitiva dos atletas de futebol, o gráfico demonstra-os, de forma quantitativa os pontos das questões, assim, pode-se notar que dentro dessas afirmativas o gráfico apresenta na somatória das afirmativas, uma descrição da seguinte maneira: Nada (82 pontos), Um Pouco (164), Bastante (36) e Completamente (16), somando se, portanto, um total de 298 pontos nas afirmativas do questionário para a ansiedade cognitiva.

Figura 2- Ansiedade somática



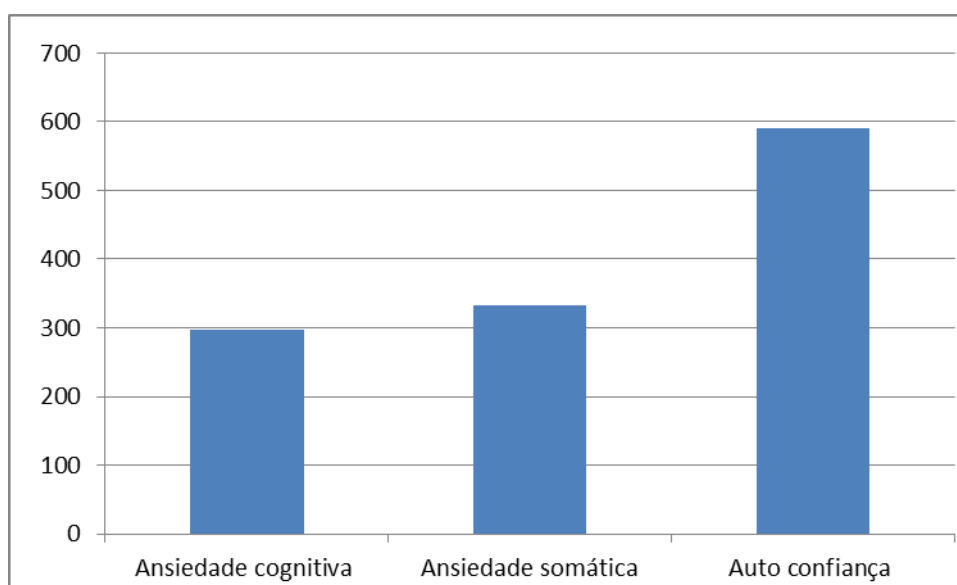
A figura 2 analisou os dados relacionados às nove questões da avaliação da ansiedade cognitiva dos atletas, onde o gráfico demonstra os pontos, portanto, pode-se notar que dentro dessas afirmativas o gráfico apresenta na soma das afirmativas, as seguintes informações: Nada 79 pontos, Um Pouco 120 pontos, Bastante 90 pontos e Completamente 44 pontos, somando se, portanto, um total de 333 pontos nas afirmativas do questionário para a ansiedade cognitiva.

Figura 3 Autoconfiança



A figura 3 analisou os dados relacionados às nove questões da avaliação da ansiedade cognitiva dos atletas, onde o gráfico demonstra os pontos das afirmativas da escala das questões, portanto, pode-se notar que dentro dessas afirmativas, o gráfico apresenta a soma das afirmativas da seguinte maneira: Nada 6 pontos, Um Pouco 48 pontos, Bastante 201 pontos e Completamente 336 pontos, somando se, portanto, um total de 591 pontos nas afirmativas do questionário para a ansiedade cognitiva

Figura 4 Comparação final



A figura 4 analisou os dados relacionados entre a ansiedade cognitiva, ansiedade somática e a autoconfiança, de maneira clara os resultados dos níveis obtidos após a aplicação do CSAI-2, onde foram realizadas as somas de acordo com o protocolo apresentado nos métodos. Assim, pode se notar que a autoconfiança obtém valores numericamente superiores em relação à ansiedade cognitiva e ansiedade somática, que entre elas não há diferença significativa.

## 4 DISCUSSÃO

Alguns autores relatam que a autoconfiança quando apresentada em níveis superiores, é uma variável importante para o estímulo dos atletas em seu rendimento esportivo, sendo um fator importante no controle dos níveis de ansiedade (DESCHAMPS; DE ROSE JUNIOR, 2006; EDWARDS et al, 2002).

Segundo este raciocínio, Almeida (2009), descreve que fatores como a ansiedade quando apresentados em altos níveis, tendem a diminuir a coordenação motora, conseqüentemente, altera os movimentos “perfeitos” necessários ao atleta em uma determinada competição.

Almeida (2009) vem corroborar com a afirmativa de que a autoconfiança possa estar diretamente conectada aos níveis de ansiedade pré-competitiva, pois, atletas que apresentam mais foco e determinação em realizar determinada tarefa e acreditar de que ele é capaz de realiza-la, este, obtém calma e precisão em momentos decisivos, obtendo pouca ansiedade e grande autoconfiança.

Assim, portanto, pode se dizer que a autoconfiança deve ser trabalhada pelo técnico ou responsável pela equipe juntamente com os fatores técnicos, táticos e físicos, estes fatores em níveis considerados podem auxiliar no desempenho esportivo dos atletas durante a competição (LIZ et al, 2009).

Segundo Lieber e Morris apud Moraes (1990), no esporte, existem duas componentes que manifestam de várias maneiras: A primeira seria Cognitiva, e estaria ligada a dúvidas e pensamentos negativos, e a segunda, seria Somática, e estaria ligada a reações autogênicas, como diarreia, aumento da pressão arterial, aumento dos batimentos cardíacos, tensão muscular, palidez facial, etc. Ainda nessa linha, Sarason apud Moraes (1990) sugere a autoconfiança como terceira componente, sendo uma percepção de resultados negativos e uma preocupação com a auto-avaliação.

Analisando as médias das três dimensões, foi encontrada uma diferença entre a Dimensão Autoconfiança (um valor maior), comparada com a Dimensão Somática e a Dimensão Cognitiva (um valor baixo e aproximado entre as duas dimensões). Em relação à ansiedade, o estudo de Januário et al (2009) mostraram em seu resultado que as dimensões cognitiva e somática apresentaram médias menores que a dimensão autoconfiança, corroborando com os valores do presente estudo.

Martens et al (1982), baseando-se numa concepção multidimensional da ansiedade, afirma que a autoconfiança correlaciona-se negativamente com a ansiedade cognitiva e somática, entendendo que toda vez que os escores desses dois componentes da ansiedade aumentam, os escores d terceiro componente, a auto-confiança, diminui. No presente estudo, deu-se o contrário, mas confirmando a visão de que as ansiedades cognitivas e somáticas são inversamente proporcionais

a autoconfiança. Em contraponto, no estudo de Kerr (1997), foi encontrado um maior valor na escala somática, podendo ser refletida por um aumento nas sensações fisiológicas associadas à excitação

## 5 CONCLUSÃO

Ao longo deste trabalho podem ser discutidos os fatores psicológicos que podem levar os atletas de Futsal à ansiedade, sendo que a ansiedade muitas vezes quando apresentada em um atleta, pode ser prejudicial ao rendimento atlético e de um grupo em determinada competição.

Com tudo, foi realizado estudo e aplicado o questionário CSAI-2, onde o trabalho visou identificar quais níveis de ansiedade os atletas, e após aplicação e análises, foi obtido desses atletas um nível de autoconfiança superior em relação aos níveis de ansiedade, seja ela cognitiva ou somática, o que nos leva a crer que tais atletas obtêm um bom preparo emocional e psicológico.

Conclui-se, portanto, que estes atletas apresentam níveis consideráveis de autoconfiança, fator este que inibe a ansiedade presente no atleta e/ou grupo, sendo este fator favorável dentro de uma competição, principalmente em relação ao a categoria Futsal.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, F. S.. Estudos dos Fatores Ansiedade e Rendimento em Atletas Escolares de Basquetebol. 47 pg., 2009. Monografia de Conclusão de Curso de Especialização - **Ciência do Movimento Humano**, Cruz Alta: UNICRUZ, 2009.

BRANDÃO, M.R.F. (2000). Fatores de "stress" em jogadores de futebol profissional. Tese de Doutorado em Ciências do Esporte. *Escola de Educação Física da Universidade de Campinas*.

DESCHAMPS, S.R.; DE ROSE JUNIOR, D. Os aspectos psicológicos da personalidade e da motivação no voleibol masculino de alto rendimento. **EFDeportes.com, Revista Digital**, Buenos Aires, v.10, n.92, 2006.

JANUÁRIO, M. S.; MORAES, L. C.; MEDEIROS FILHO, E. S.; FERREIRA, R. M.; LÔBO, I. L. B. Ansiedade e autoconfiança dos atletas classificados e não classificados para a Seleção Brasileira Olímpica de taekwondo. **Lecturas**,



**Educación Física y Deportes, Revista Digital**, Buenos Aires, n. 132, 2009. Disponível em: < <http://www.efdeportes.com/efd132/ansiedade-e-autoconfiancados-atletas-de-taekwondo.htm> >. Acesso em: 15 out. 2009.

KERR, J. H. **Motivation and emotion in sport**. East Sussex: Psychology Press, 1997. 223 p.

LIZ, C. M.; MATIAS, T. S.; VASCONCELLOS, D. I. C.; ROCHA, C. A. D.; SEGATO, L.; ANDRADE, A.. Autoconfiança e desempenho esportivo. **Efdeportes Revista Digital**, 14(133), Buenos Aires, 2009.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive Anxiety in sport**. Champaign: Human kinetics, 1990. 288 p.

MORAES, L. C. Ansiedade e Desempenho no Esporte. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 4, n. 2, p. 51-56, 1990.

MORAES, L. C.; LÔBO, I. L. B.; LIMA, O. M. S. Análise da ansiedade pré-competitiva de atletas de diferentes esportes. In SILAMI-GARCIA, E.; MORAES L. C. (Ed.) **Resultados das avaliações**. Belo Horizonte: UFMG, 2002. p. 23 – 32.

MORAES, L. C. **The relationship between anxiety and performance of brazilian judokas**. 1987. Tese (Doutorado em Educação Física) – Michigan State University, East Lansing, 1987.

SAMULSKI, D. M. **Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas**. 2. ed. Barueri: Manole, 2009. 512 p.

Samulski DM. **Psicologia do Esporte: manual para a Educação Física, Psicologia e Fisioterapia**. 1st ed. São Paulo: Manole; 2002.

Sanches AB, Casal HMV, Brandão MRF. Fatores de estresse no futebol. **Lecturas Educación Física y Deportes** [periódico na Internet]. 2004 Junio [cited 2007 Mai 7]; 10(73):[cerca de 14p.]. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd73/futebol.htm>

STERLEMANN, V.; GANEA, K.; et al. Long-term behavioral and neuroendocrine alterations following chronic social stress in mice: Implications for stress-related disorders. **Hormones and Behavior**, 2007