

ANÁLISE DO ESTADO DE ANSIEDADE E SUA INFLUÊNCIA NA PERFORMANCE DE ATLETAS DE FUTSAL MASCULINO PROFISSIONAL DE CAPITÃO LEÔNIDAS MARQUES-PR

Guilherme Henrique Poli FERRAZ¹

Leonardo Matheus BURATTI¹

Roberto Antônio Grisa²

guilherme_ferraz10@hotmail.com

RESUMO

A prática esportiva gera vários estados emocionais no atleta, como o estado de ansiedade, o qual pode influenciar consideravelmente em sua performance. Assim, o presente estudo foi realizado mediante o tema “análise do estado de ansiedade e sua influência na performance de atletas de futsal masculino profissional de Capitão Leônidas Marques-PR”. O problema oriundo da pesquisa partiu do seguinte questionamento: o estado de ansiedade pode influenciar na performance de atletas profissionais de futsal?. E, o objetivo geral foi o de investigar como os atletas sentem a influência do estado de ansiedade no Futsal e suas implicações para a performance nesse processo, pois, no momento do jogo e/ou competição, independentemente da sua importância, o desportista experimenta um estado que pode repercutir positiva ou negativamente no seu desempenho. Todavia, foi utilizada a metodologia qualitativa, com aplicação de questionário com perguntas fechadas, utilizando o IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado, o qual foi respondido de acordo com a Escala Likert de 4 pontos, as questões foram direcionadas a oito atletas profissionais de futsal, do sexo masculino, numa faixa etária entre 18 a 35 anos de idade, da cidade de Capitão Leônidas Marques-PR. Posteriormente, foi realizada a análise dos dados para reflexão e tratamento estatístico em formato de tabela. E, os resultados apontaram que, todos os atletas apresentaram um quadro de ansiedade, tendo maior índice em atletas mais jovens da equipe. Assim, conclui-se que, a ansiedade atua como um estado emocional negativo que influencia a performance dos atletas abrangendo tensão, ansiedade, nervosismo, agitação e preocupação.

Palavras-chave: Ansiedade. Performance. Atletas.

Acadêmico¹ Guilherme Henrique Poli FERRAZ. E-mail: guilherme_ferraz10@hotmail.com

Acadêmico² Leonardo Matheus Buratti. E-mail: leo.buratti@hotmail.com

Orientador³ Roberto Antonio Grisa. E-mail: beto_grisa@yahoo.com.br

1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é uma expressão de caráter torrente no mundo contemporâneo, a qual se condiz dentro do paradigma evolucionário, despontando-se com imensa assiduidade no discurso cotidiano, portanto, é uma conduta de proteção que revida a contra tempos do meio em que se vive. Dessa maneira, é possível dizer que, é uma postura natural do próprio organismo, portanto, fisiológica, que se responsabiliza pela adequação a uma circunstância que está prestes a acontecer (SANTOS, 2012).

Segundo Gonçalves; Belo (2007), quando se reflete sobre ansiedade, o sentido mais comum é o de uma sensibilidade de insegurança ou incerteza, provocada por uma perspectiva de risco, ameaça ou desafio existente. E, todos os seres humanos sofrem, desde o nascimento, com certo grau de ansiedade inevitável, sendo que, o grau de intensidade dependerá da severidade da ameaça. Samulski (2002) esclarece que, “a ansiedade consiste numa emoção típica do fenômeno stress”.

Com base na teoria da Psicologia do Esporte, considerando os estudos de Sonoo (et al., 2010, p.629), “o esporte faz parte da história da humanidade desde os jogos olímpicos da antiguidade que tiveram início na Grécia”, e, muitos avanços ocorreram a partir desta época até as competições atuais em que várias modalidades tem seu prestígio devido ao nível de performance dos atletas.

Para muitos, “a Psicologia do Esporte é uma novidade no Brasil que começou a ganhar destaque durante os anos 90 com a convocação de profissionais psicólogos para atuarem em algumas seleções nacionais com destaque para o futebol” (RUBIO, 2000, p.09). E, Cozac (2004) complementa que, a Psicologia do Esporte é uma inovação científica do exercício esportivo que tem apresentado consideráveis contribuições para a otimização da performance de atletas e grupos.

Assim sendo, para Becker (apud Cozac, 2004), dar aos atletas respaldo psicológico é de grande relevância, uma vez que, “o corpo físico e mental são as duas faces de uma mesma unidade”, merecendo uma cautela similar. Cozac (2004) completa que, cuidar do corpo constitui ainda, compreendê-lo como uma totalidade, na qual fazem parte, as emoções e as estruturas mentais.

No campo esportivo, Ribeiro (apud Cozac, 2004, p.11) ressalta que, “a luta por resultados e melhores performances cada vez mais perto do ideal, vem fazendo com que

[...] atletas busquem no aprimoramento da esfera psicológica e emocional, a otimização do desempenho esportivo”.

Assim, a ansiedade no esporte pode ser alterada conforme a personalidade do praticante, a idade, o sexo e experiência como atleta. Nesse contexto, é preciso observar os atributos psicológicos do atleta em cada etapa do treino, o momento de estabelecer objetivos e conteúdos físicos, adaptando-os às exigências que este demanda (SONOO, et al., 2010).

Geralmente, a ansiedade é estudada no esporte a partir de suas proposições emocionais negativas. Porém, há estudos efetivados em fisiologia e psicologia que comprovam que um determinado tipo de ansiedade é positivo e indispensável para a prontidão na realização de alguns afazeres. Quando vinculada ao esporte de alto rendimento, a ansiedade provém, muitas vezes, da cobrança/exigência, estresse e nervosismo constantes (MARQUES, 2003).

De acordo com Ferreira (2014), na Psicologia do Esporte existe uma chamada "Teoria do U Invertido", que preconiza que a ansiedade em grau muito elevado, além de depreciar o repouso ou a noite de sono do atleta pré e pós-jogo, pode também causar, por conta deste nervosismo acentuado, prejuízos às ações/performance durante a partida, podendo provocar perturbação, desordem emocional e descoordenação motora que, por sua vez, levam à ambiguidade, força demasiada e agitações na capacidade de raciocínio, dentre outros efeitos. Entretanto, o desejável seria alcançar um nível médio ou ótimo de ansiedade que instigue grande motivação, porém, que não chegue a danificar as ações técnicas e cognitivas durante a disputa. Neste sentido, o “U” invertido surge como uma alternativa, discutindo que a ativação propicia efeitos positivos no desempenho.

O presente artigo traz uma abordagem sobre o assunto referente à ansiedade, abrangendo traço-estado. Todavia, o tema parte do estudo da “Análise do estado de ansiedade e sua influência na performance de atletas de futsal masculino profissional de Capitão Leônidas Marques-PR”. Pois, através do tema é necessário despertar a atenção para a importância da ansiedade no esporte e a percepção dessa relação, para que a mesma não seja prejudicial ao desempenho e performance dos atletas.

Nesse contexto, o objetivo do presente estudo foi investigar a influência do estado de ansiedade em atletas de Futsal masculino profissional de Capitão Leônidas Marques-PR e suas implicações para a performance. Pois, considerando a relação desempenho X ansiedade, uma competição a vista torna-se causa de ansiedade independentemente da

importância do jogo, e este fator pode ser decisivo no desempenho do atleta. O comportamento ansioso pode ser propagado de diversas formas em cada atleta, sendo que, previamente à competição e/ou nos instantes que a antecedem, estas condutas podem definir o bom ou mau desempenho, podendo causar prejuízos de grande escala para o atleta.

2 MÉTODOS

O presente trabalho seguiu todos os procedimentos éticos de pesquisa e as técnicas adequadas descritas na literatura não implicando em qualquer risco físico, psicológico ou moral ou prejuízo aos indivíduos participantes. O estudo cumpriu as “Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa Envolvendo Seres Humanos”, editadas pela Comissão Nacional de Saúde. E, o número do Parecer aprovado segundo o Comitê de Ética é 1.797.243.

Esta pesquisa está classificada como descritiva exploratória, em que na pesquisa descritiva exige do investigador uma série de informações sobre o que deseja pesquisar, pois, esse tipo de estudo pretende descrever os fatos e fenômenos de determinada realidade. Já a pesquisa exploratória tem como objetivo, proporcionar maior familiaridade com o problema, tendo em vista torná-lo mais explícito, e isso envolve levantamento bibliográfico ou estudo de caso (GIL, 2002). Richardson (1999, p.66) também complementa que, “a pesquisa exploratória é utilizada quando não se tem informação sobre determinado tema e se deseja conhecer o fenômeno”.

A população da pesquisa foi de 08 (oito) atletas do sexo masculino, com uma faixa etária entre 18 e 35 anos de idade, de jogadores de futsal da cidade de Capitão Leônidas Marques-PR, os quais constituíram a amostra do presente estudo. Os critérios de inclusão foram a partir do perfil dos atletas profissionais de futsal quanto às suas condições físicas, nesse contexto, os critérios de exclusão foram a partir do resultado sobre as condições físicas que possibilitasse a retirada do sujeito da pesquisa.

Como instrumento para a coleta de dados foi utilizado questionário, o IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado, o qual compreende duas escalas paralelas, uma para avaliar a ansiedade enquanto traço (IDATE-T) e a outra para avaliar a ansiedade enquanto estado (IDATE-E). A escala de traço de ansiedade do IDATE consiste de 20

afirmações, pontuada de 1 a 4, que avaliavam como os sujeitos geralmente se sentiam frente a uma determinada situação (estado) (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERGER, 1977, p.31).

Os escores totais de cada escala podiam variar de um mínimo de 20 pontos a um máximo de 80. A média da soma considerada normal é 40 não sendo significativo dois para cima ou para baixo, então se torna um nível normal para a soma das respostas igual a = 40 (+ ou – 2), tende à ansiedade acima de 42 >; tende à depressão abaixo de 38 <. O estado de ansiedade (A-estado) é conceptualizado como um estado emocional transitório ou condição do organismo humano que se caracteriza por sentimentos desagradáveis de tensão e apreensão conscientemente percebidos, e por aumento na atividade do sistema nervoso autônomo. O traço de ansiedade (A-traço) refere-se a diferenças individuais relativamente estáveis em propensão à ansiedade, isto é, a diferença na tendência de reagir a situações percebidas como ameaçadoras com elevações de intensidade no estado de ansiedade (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERGER, 1977, p.31-32).

Os atletas foram observados durante uma partida de futsal, numa competição regional de disputa local, uma vez que, o jogo ocorreu em casa, e, a observação se deu através de Scout para avaliar seu desempenho técnico e, posteriormente, relacionar com os níveis de ansiedade.

E, para análise dos dados foi realizado tratamento de estatística descritiva através do programa Microsoft Excel 2010.

3 RESULTADOS

Após a coleta dos dados e a entrega dos questionários obtivemos os seguintes resultados referentes ao inventário.

Tabela 1 – IDATE - Inventário de Ansiedade Traço-Estado (BIAGGIO; NATALÍCIO; SPIELBERGER, 1977, p.31).

	QUESTIONÁRIO IDATE				
	ABSOLUTAMENTE NÃO	UM POUCO	BASTANTE	MUITÍSSIMO	
SINTO-ME CALMO	30%	30%	0%	40%	100%

SINTO-ME SEGURO	0%	40%	10%	50%	100%
ESTOU TENSO	40%	30%	30%	0%	100%
ESTOU ARREPENDIDO	100%	0%	0%	0%	100%
SINTO-ME A VONTADE	0%	20%	50%	30%	100%
SINTO-ME PERTURBADO	100%	0%	0%	0%	100%
ESTOU PREOCUPADO COM POSSÍVEIS INFORTÚNIOS	100%	0%	0%	0%	100%
SINTO-ME DESCANSADO	10%	0%	30%	60%	100%
SINTO-ME ANSIOSO	30%	40%	10%	20%	100%
SINTO-ME "EM CASA"	0%	10%	60%	30%	100%
SINTO-ME CONFIANTE	10%	20%	30%	40%	100%
SINTO-ME NERVOSO	40%	30%	30%	0%	100%
ESTOU AGITADO	30%	30%	30%	10%	100%
SINTO-ME UMA PILHA DE NERVOS	70%	30%	0%	0%	100%
ESTOU DESCONTRAÍDO	0%	40%	30%	30%	100%
SINTO-ME SATISFEITO	0%	10%	70%	20%	100%
ESTOU PREOCUPADO	40%	50%	10%	0%	100%
SINTO-ME SUPEREXCITADO E CONFUSO	90%	10%	0%	0%	100%
SINTO-ME ALEGRE	0%	0%	50%	50%	100%
SINTO-ME BEM	0%	0%	50%	50%	100%

Considerando os percentuais obtidos na tabela 1 do questionário IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado, é possível constatar que houve um índice elevado nos aspectos de tensão, ansiedade, nervosismo, agitação e preocupação. Já nos demais aspectos, como segurança, confiança, descansado, dentre outros itens, o índice apresentou uma estabilização no desempenho do atleta. Isso evidencia que, os atletas questionados apresentavam diversas emoções no momento do pré-jogo.

Tabela 2 – Estado de Ansiedade.

Atleta	Idade	Soma Total do Questionário	Resultado
1	22	43	Ansiedade
2	28	44	Ansiedade

3	25	43	Ansiedade
4	22	44	Ansiedade
5	18	50	Ansiedade
6	29	44	Ansiedade
7	19	49	Ansiedade
8	35	44	Ansiedade

Considerando os resultados obtidos no inventário, na tabela 2 podemos observar que, todos os atletas apresentaram ansiedade de acordo com o instrumento, sendo que, os números mais elevados são os resultados dos atletas mais jovens da equipe.

Tabela 3 – Desempenho Técnico dos Atletas na Partida.

ATLETAS	FAIXA ETÁRIA	PASSES ERRADOS	%	FINALIZAÇÃO NO GOL	%	FINALIZAÇÃO FORA DO GOL	%	FALTAS COMETIDAS	%
1	22	2	6,67	0	0	2	17	0	0
2	28	6	20	0	0	1	8	4	33
3	25	3	10	3	33	2	17	2	17
4	22	4	13,33	2	22	3	25	0	0
5	18	4	13,33	1	11	1	8	2	17
6	29	5	16,67	1	11	0	0	0	0
7	19	3	10	0	0	0	0	3	25
8	35	3	10	2	22	3	25	1	8
Total	-	30	100	9	100	12	100	12	100

Com o auxílio do “scout” questionário, foi possível realizar uma avaliação individual da condição técnica do atleta em fundamentos técnicos de defesa e de ataque da equipe. Na tabela 3 pode-se notar o percentual de erros dos atletas em toda a partida, entretanto, foram vários aspectos negativos, ocorrendo a derrota do time e um mau desempenho do atleta devido à ansiedade, com isso, sugere-se que a mesma pode acarretar uma influência negativa na performance do atleta.

4 DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Com a aplicação do questionário IDATE – Inventário de Ansiedade Traço-Estado, bem como através do “Scout” avaliamos possíveis estados emocionais negativos dos atletas devido à ansiedade.

De acordo com Weinberg; Gould (2001), a ansiedade é uma situação emocional negativa, a qual se caracteriza por inquietação, nervosismo e preocupação. No entanto, a ansiedade tem um elemento de concentração, chamado de ansiedade cognitiva. Ainda tem um componente chamado de ansiedade somática, sendo esta, o nível de intensificação física alcançada. Entretanto, além da caracterização entre as ansiedades cognitiva e somática, outra distinção importante é entre a ansiedade-estado e a ansiedade-traço.

Partindo dessas considerações, o objetivo do presente estudo foi investigar a influência do estado de ansiedade em atletas de Futsal masculino profissional de Capitão Leônidas Marques-PR e suas implicações para a performance. Pois, Pitolli (2008) complementa que, no estudo da ansiedade, dois conceitos diferentes são encontrados: ansiedade-estado, referente a um estado emocional passageiro marcado por sentimentos pessoais de tensão, podendo se modificar; intensidade ao longo do tempo; e ansiedade-traço, referente a uma aptidão pessoal, relativamente duradoura, a contrapor com ansiedade a estados estressantes e a uma propensão a sentir um maior número de situações como ameaçadoras.

Entretanto, o presente estudo teve abrangência na avaliação da ansiedade-estado que para Weinberg; Gould (2001) refere-se ao componente de humor em constante variação, portanto, ele é demarcado mais formalmente como um estado emocional que segundo Spielberger (1966 apud Weinberg; Gould, 2001), se caracteriza por sentimentos individuais de apreensão e tensão, conscientemente entendidos, acompanhados ou unificados à ativação ou à estimulação do sistema nervoso independente.

Para Kaipper (2008), a ansiedade-estado se modifica em sua amplitude, flutua no tempo e refere-se às circunstâncias intensas correspondentes a fatos momentâneos. É um estado emocional transitório que incide de efeitos de conflito, preocupação, inquietação, apreensão e avanço da atividade do sistema nervoso autônomo simpático.

Os resultados obtidos no inventário da Tabela 1 mostram que os atletas questionados apresentaram um mesmo percentual quanto à tensão antes do jogo, ficando 30% para pouco tenso e 30% bastante tenso. Para o estado de ansiedade um percentual de 40% dos atletas questionados se sentia ansiosos, enquanto 10% estavam bastante ansiosos e 20% muitíssimo ansiosos. Com um percentual de 30% os atletas se sentiam um pouco em estado de nervosismo e um mesmo percentual se sentia bastante nervosos. Quanto ao estado de agitação, 30% dos atletas se sentiam um pouco agitados, enquanto 30% se sentiam com bastante agitação e uma minoria de 10% com muitíssima agitação. 30% dos atletas questionados estavam um pouco em pilha de nervos e no aspecto de preocupação 50% estavam um pouco preocupados enquanto uma minoria de 10% estava bastante preocupada.

Quanto aos demais itens abordados na Tabela 1 teve-se clareza de que a calma, a segurança, o descanso, a confiança, dentre outros aspectos, o percentual ficou numa média entre 40% e 50%, evidenciando que, os atletas também apresentaram um índice de estabilização em seu desempenho quanto ao estado de ansiedade, ficando claro que, são diversas as emoções no momento do pré-jogo.

Os resultados da tabela 2 comprovam que todos os atletas apresentaram um quadro de ansiedade, isso foi possível observar devido à escala de Likert, sendo que, os atletas de faixa etária entre 18 e 19 anos de idade apresentaram um número mais elevado de ansiedade, ficando entre 49 e 50 a somatória total do inventário.

Na tabela 3, os resultados foram obtidos com o auxílio do “scout”, confirmando que, os atletas mais jovens apresentaram maior percentual de erros na partida, ficando com 16,67% para os passes errados, 25% para finalização fora do gol e para finalização no gol 33% com um mesmo percentual de 33% para as faltas cometidas. Entretanto, na Tabela 3 conseguimos identificar números negativos dos atletas referente aos passes errados, finalização no gol, finalização fora do gol e faltas cometidas, foi possível observar que os dois atletas que obtiveram uma maior soma referente à ansiedade relatada no questionário, foram os que tiveram maior número de erros nestes quesitos.

Assim sendo, com base nos resultados, sugere-se que, estes aspectos podem ajudar a prejudicar as habilidades dos atletas no decorrer da partida, pois, sendo a ansiedade uma característica emocional da personalidade do indivíduo, é possível que ocorra uma influência negativa da ansiedade no desempenho do atleta. As respostas emocionais apresentadas pelos atletas tornam-se um foco de estudo de amplo interesse

dentro da Psicologia do Esporte, podendo incentivar muitos profissionais a avaliarem as influências da ansiedade em eventos competitivos (SONOO et al., 2010).

Considerando os estudos de Sonoo (2010, p.635), pode-se ressaltar que, “a ansiedade pode afetar o desempenho esportivo de jovens atletas”, nesse caso, da modalidade de futsal. Dessa maneira, para alcançar resultados positivos é essencial que tanto os atletas quanto os técnicos “conheçam o seu estado ansioso e saibam como lidar com suas emoções no momento da competição”. Assim sendo, lidar com a ansiedade e buscar a melhor performance, são exterioridades consideráveis que visam ser facilitadas quando se emprega meios como, por exemplo, a Psicologia do Esporte para que a confiança e a motivação transmitidos durante a fase de pré-competição possam surtir resultados também no decorrer da competição.

Nessas perspectivas, sugere-se a realização de novas pesquisas, inclusive acompanhando o desempenho de atletas em diferentes níveis de competições, para que fatores psicológicos como o da ansiedade sejam avaliados de acordo com o rendimento individual de cada atleta, assim, é possível alcançar resultados mais satisfatórios (SONOO, 2010).

Através disso, podemos perceber que a ansiedade se não for trabalhada com os atletas pode influenciar diretamente de forma negativa no seu rendimento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando os resultados apresentados neste estudo, podemos perceber que, os dados possibilitam concluir que todos os atletas questionados demonstraram um quadro de ansiedade, o que de forma geral, são coerentes com os existentes na literatura.

Esses resultados contribuem para a compreensão de que, a questão da ansiedade no esporte pode influenciar de forma negativa no desempenho do atleta, por isso, é preciso buscar cada vez mais, melhores performances e implicações no aprimoramento da esfera psicológica e emocional para aperfeiçoar o desempenho esportivo.

Tudo isso, evidencia a relevância social e teórico-prática do problema apresentado, bem como a contribuição do sentido desta pesquisa para estudos mais aprofundados sobre o tema, uma vez que é um assunto abrangente, o qual pode ser

aplicado em diferentes esferas da sociedade e público-alvo, como escolas, associações, clubes, entre outros.

REFERÊNCIAS

BIAGGIO, A. M. B.; NATALÍCIO, L.; SPIELBERGER, C. D. Desenvolvimento da forma experimental em português do Inventário de Ansiedade Traço-Estado (IDATE) de Spielberger. In: **Arq. bras. Psic. apl.**, v. 29, n. 3, p.31-44. Rio de Janeiro: jul./set., 1977.

COZAC, J. R. L. **Psicologia do esporte**: clínica, alta performance e atividade física. São Paulo: Annablume, 2004.

FERREIRA, F. **A teoria do U invertido**. (2014). Disponível em: <<http://www.ceperf.com.br/artigos/107/a-teoria-do-u-invertido>> Acesso em: 28 nov. 2016.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GONÇALVES, M. P.; BELO, R. P. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. In: **Psico**. v. 12, n. 2, p.301-307. USF: jul./dez., 2007.

KAIPPER, M. B. **Avaliação do inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) através da análise de Rasch**. Dissertação de mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Faculdade de Medicina. Programa de Pós-Graduação em Medicina: Ciências Médicas. Porto Alegre: UFRGS, 2008.

MARQUES, M. G. **Psicologia do esporte**: aspectos em que os atletas acreditam. Canoas: ULBRA, 2003.

PITOLLI, T. E. M. **Scout no futsal**: o que os números mostram sobre o jogo. Rio Claro: UNESP, 2008.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social**: métodos e técnicas. São Paulo: Atlas, 1999.

RUBIO, K. (Org.). **Psicologia do esporte**: interfaces, pesquisa e intervenção. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

SAMULSKI, D. **Psicologia do esporte**. São Paulo: Manole, 2002.

SANTOS, O. da S. **Análise do nível de ansiedade em atletas de futsal amador antes de um jogo em uma competição oficial**. Trabalho de Conclusão de Curso – Fundação Universidade Federal de Rondônia (UNIR). Curso de Licenciatura Plena em Educação Física. Área de Concentração: Saúde. Porto Velho: s.n. 2012.

SONOO, C. N. *et al.* Ansiedade e desempenho: um estudo com uma equipe infantil de voleibol feminino. *In: Motriz*. v. 16, n. 3, p.629-637, Rio Claro: jul./set. 2010.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício**. Trad. Maria Cristina Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2001.