



**UFOP**

Universidade Federal  
de Ouro Preto



**Universidade Federal de Ouro Preto – UFOP  
Centro Desportivo – CEDUFOP  
Bacharelado em Educação Física**

**TCC em formato de artigo**

**Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de  
natação**

**Raíssa Carla Gomes  
Ruana Caroline Ramos Batista**

**Ouro Preto, MG  
2016**

**Raíssa Carla Gomes  
Ruana Caroline Ramos Batista**

**Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de  
natação**

Trabalho de Conclusão de Curso em formato de artigo para a Revista Conexões, apresentado à disciplina Seminário de TCC (EFD-381) do curso de Educação Física em Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto como requisito parcial para aprovação da mesma.

Prof. Dr. Emerson Filipino Coelho

**Ouro Preto  
2016**

G633a Gomes, Raíssa Carla.

Análise do nível de ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de natação [manuscrito] / Raíssa Carla Gomes., Ruana Caroline Ramos Batista.- 2016.

24f.: il.: grafs; tabs.

Orientador: Prof. Dr. Emerson Filipino Coelho.

Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado) -Universidade Federal de Ouro Preto. Centro Desportivo da Universidade Federal de Ouro Preto.Curso de Educação Física.

Área de concentração: Psicologia do Esporte.

1. Ansiedade. 2. Desempenho. 3. Natação. 4. Autoconfiança. 5. Motivação.  
I. Batista, Ruana Caroline Ramos. II.Coelho, Emerson Filipino. III. Universidade Federal de Ouro Preto. III. Titulo.

CDU: 796:159.9

Fonte de Catalogação: SISBIN/UFOP



Universidade Federal de Ouro Preto  
Centro Desportivo  
Educação Física- Bacharelada

"Análise do nível de ansiedade pré-competitiva  
em jovens atletas de natação".

Autoras: Raíssa Carla Gomes e Ruana Caroline Ramos Batista

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado para obtenção do título de graduação em Educação Física - Bacharelado da Universidade Federal de Ouro Preto, defendido e aprovado 03 de agosto de 2016 por banca examinadora pelos professores:

Prof. Dr. Emerson Filipino Coelho  
Orientador

Prof. Dr. Francisco Zacaron Wernick  
CEDUFOP

Prof. Dr. Paulo Ernesto Antonelli  
CEDUFOP

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos primeiramente a Deus por nos guiar, proteger, e dar sabedoria, estando sempre presente em nossas vidas, tornando possível alcançar vitórias como esta.

À nossas famílias pelo amor, e apoio em todos os momentos, o que foi fundamental e nos deram força para prosseguir.

Ao nosso orientador professor Emerson Filipino, que soube nos entender, auxiliar e apoiar essa pesquisa.

A todos os professores do curso, que foram importantes em nossa vida acadêmica e que de alguma forma contribuíram para essa conquista, em especial aos professores Francisco Zacaron e professor Renato Melo pela atenção a nós dedicada, que com seus conhecimentos e paciência foram peças fundamentais nessa conquista.

Agradecemos a toda equipe do LABESPE, em especial ao Pedro Ferreti e a Aline Vieira, pelo auxílio que foi de grande importância durante a coleta de dados.

A todos nossos amigos e colegas de curso que nos deram força e não nos deixaram desistir, em especial ao “meu malvado favorito” pelo estímulo, pela compreensão, pelas palavras amigas e pelo direcionamento durante a reta final do curso (Raíssa).

Obrigada!

## RESUMO

A ansiedade é uma das variáveis psicológicas que influenciam o atleta no momento da competição e esta vem ocupando um espaço na literatura da Psicologia do Esporte. O objetivo desta pesquisa foi analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de natação, participantes do IX Troféu Fernanda Ferraz Santos, realizado na cidade de Ipatinga – MG e suas possíveis implicações com o desempenho. O Inventário de Competição de Estado (ICE) foi aplicado em 54 atletas na faixa etária de 12 a 16 anos. O desempenho dos atletas foi avaliado através dos resultados alcançados nas provas da competição. Todos os atletas apresentaram níveis baixos de ansiedade e bons níveis de autoconfiança. Além disso, os homens tiveram seu desempenho sendo mais influenciado negativamente pela ansiedade cognitiva e as mulheres sofreram maior influência da ansiedade somática. O estudo também mostrou que provas de curta duração provocam maiores níveis de ansiedade e que o excesso de autoconfiança atrapalha no desempenho. Este trabalho mostra a importância de conhecer os níveis de ansiedade e de autoconfiança antes de uma competição, sabendo que a ansiedade poderá afetar positivamente ou negativamente no rendimento dos atletas, devendo ser motivo de atenção aos técnicos, psicólogos e estudiosos da área.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Desempenho; Natação.

## **ABSTRACT**

Anxiety is one of the psychological variables that influence the athlete at the time of the competition and it's taking a immense space in the sport psychology literature. The goal of this research was to analyze the pre-competitive anxiety levels in young swimmers, participants of the IX Troféu Fernanda Ferraz Santos, in the city of Ipatinga – MG, and its possible implications for the performance. The Inventário de Competição de Estado (ICE) was applied to 54 athletes aged 12 to 16 years. The athletes' performance was measured by the results achieved in tests of the competition. All athletes have low levels of anxiety and high levels of self-confidence. In addition, men had their performance being more negatively influenced by cognitive and anxiety women experienced greater influence of somatic anxiety. The study also showed that short tests cause higher levels of anxiety and excessive self-confidence hinders performance. This work shows the importance of knowing the anxiety and self-confidence levels before a competition, knowing that anxiety can positively or negatively affect the athletes performance, so, this should be motive for attention to technical, psychologists and researchers in the area.

**Keywords:** Anxiety; performance; swimming.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1:</b> Classificação do nível de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança .....	13
<b>Figura 2:</b> Correlação entre o nível de ansiedade somática e ansiedade cognitiva e o índice técnico.....	14

## LISTA DE TABELAS

- Tabela 1:** Características gerais de jovens atletas de natação..... 13
- Tabela 2 :** Média  $\pm$  desvio-padrão da ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança ..... 15
- Tabela 3:** Coeficientes de correlação entre o nível de ansiedade e autoconfiança pré-competitiva com os tempos de prova.....15

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>10</b>
<b>2 METODOLOGIA.....</b>	<b>11</b>
2.1 Instrumento e procedimentos na coleta de dados.....	11
2.2 Análise Estatística.....	12
<b>3 RESULTADO.....</b>	<b>12</b>
<b>4 DISCUSSÃO.....</b>	<b>16</b>
<b>5 CONCLUSÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>REFEFÊNCIAS.....</b>	<b>19</b>
<b>APÊNDICE 1.....</b>	<b>21</b>
<b>APÊNDICE 2.....</b>	<b>22</b>
<b>APÊNDICE 3.....</b>	<b>23</b>

# ANÁLISE DO NÍVEL DE ANSIEDADE PRÉ-COMPETITIVA EM JOVENS ATLETAS DE NATAÇÃO

## ANALYSIS OF PRECOMPETITIVE ANXIETY LEVEL IN YOUNG SWIMMERS

### ANÁLISIS DEL NIVEL DE ANSIEDAD PRECOMPETITIVA EN NADADORES JÓVENE

Raíssa Carla Gomes  
Ruana Caroline Ramos Batista  
Emerson Filipino Coelho

#### RESUMO

A ansiedade é uma das variáveis psicológicas que influenciam o atleta no momento da competição e esta vem ocupando um espaço na literatura da Psicologia do Esporte. O objetivo desta pesquisa foi analisar os níveis de ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de natação, participantes do IX Troféu Fernanda Ferraz Santos, realizado na cidade de Ipatinga – MG e suas possíveis implicações com o desempenho. O Inventário de Competição de Estado (ICE) foi aplicado em 54 atletas na faixa etária de 12 a 16 anos. O desempenho dos atletas foi avaliado através dos resultados alcançados nas provas da competição. Todos os atletas apresentaram níveis baixos de ansiedade e bons níveis de autoconfiança. Além disso, os homens tiveram seu desempenho sendo mais influenciado negativamente pela ansiedade cognitiva e as mulheres sofreram maior influência da ansiedade somática. O estudo também mostrou que provas de curta duração provocam maiores níveis de ansiedade e que o excesso de autoconfiança atrapalha no desempenho. Este trabalho mostra a importância de conhecer os níveis de ansiedade e de autoconfiança antes de uma competição, sabendo que a ansiedade poderá afetar positivamente ou negativamente no rendimento dos atletas, devendo ser motivo de atenção aos técnicos, psicólogos e estudiosos da área.

**Palavras-chave:** Ansiedade; Desempenho; Natação.

#### ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological variables that influence the athlete at the time of the competition and it's taking a immense space in the sport psychology literature. The goal of this research was to analyze the pre-competitive anxiety levels in young swimmers, participants of the IX Troféu Fernanda Ferraz Santos, in the city of Ipatinga – MG, and its possible implications for the performance. The Inventário de Competição de Estado (ICE) was applied to 54 athletes aged 12 to 16 years. The athletes' performance was measured by the results achieved in tests of the competition. All athletes have low levels of anxiety and high levels of self-confidence. In addition, men had their performance being more negatively influenced by cognitive and anxiety women experienced greater influence of somatic anxiety. The study also showed that short tests cause higher levels of anxiety and excessive self-confidence hinders performance. This work shows the importance of knowing the anxiety and

self-confidence levels before a competition, knowing that anxiety can positively or negatively affect the athletes performance, so, this should be motive for attention to technical, psychologists and researchers in the area.

**Keywords:** Anxiety; performance; swimming.

## RESUMEN

La ansiedad es una de las variables psicológicas que influyen en el atleta en el momento de la competición y esto está ocupando un espacio en la literatura de Psicología del Deporte. El objetivo de esta investigación fue analizar los niveles de ansiedad precompetitiva en nadadores jóvenes, los participantes IX Troféu Fernanda Ferraz Santos, en la ciudad de Ipatinga - MG y sus posibles implicaciones para el rendimiento Inventário de Competição de Estado (ICE) se aplicó a 54 atletas de edades comprendidas entre 12 y 16 años. el rendimiento de los atletas se mide por los resultados obtenidos en las pruebas de la competición. Todos los atletas tenían niveles más bajos de ansiedad y altos niveles de confianza en sí mismo. Por otra parte, los hombres tuvieron su rendimiento está más influenciado negativamente por las mujeres cognitivas y de ansiedad experimentado una mayor influencia de la ansiedad somática. El estudio también mostró que las pruebas cortas hacen que los niveles más altos de ansiedad y excesiva confianza en sí mismo dificulta el rendimiento. Este trabajo muestra la importancia de conocer los niveles de ansiedad y confianza en sí mismo antes de una competición, sabiendo que la ansiedad puede afectar positiva o negativamente en el rendimiento de los atletas, debe ser motivo de atención a los técnicos, psicólogos e investigadores en el área.

**Palabras clave:** Ansiedad; rendimiento; Natación.

## 1. INTRODUÇÃO

Atualmente um dos assuntos mais problematizados pelos psicólogos, profissionais da área da saúde e do esporte é um distúrbio denominado ansiedade pré-competitiva, que consiste em uma emoção típica do fenômeno do estresse, este pode ser entendido como um estado de desestabilização psicofísica ou uma perturbação do equilíbrio entre a pessoa e o meio ambiente<sup>1</sup>.

Ansiedade é considerada um estado emocional negativo caracterizado por nervosismo, preocupação e apreensão, associado com ativação ou excitação do corpo<sup>2</sup>. Pode ser manifestada em um momento específico em que os sentimentos de tensão e apreensão são acompanhados por um aumento na ativação<sup>3</sup>, ou seja, uma condição emocional momentânea, variando em intensidade e alterando-se com o tempo (ansiedade-estado), ou como um traço da personalidade predispondo o indivíduo a ser ansioso (ansiedade-traço). A ansiedade-estado está ligada ao traço de personalidade, mas é altamente influenciada pela situação, pelo ambiente, pela incerteza do resultado, a pressão dos técnicos e torcida, sendo assim um atleta pode apresentar níveis altos de ansiedade-estado pré-competitivo, mesmo não tendo essa característica em seu traço de personalidade.

Ambos os conceitos de ansiedade citadas a pouco possuem componentes cognitivos manifestados em sintomas mentais, tais como pensamentos negativos, incapacidade de concentração, medo, falta de atenção (ansiedade cognitiva) e também componentes somáticos

manifestando-se assim em sintomas físicos (sudorese, taquicardia, falta de apetite) caracterizando dessa forma a ansiedade somática.

Cada modalidade esportiva tem a sua particularidade, tal como cada atleta tem sua personalidade, sendo assim a ansiedade não tem o mesmo efeito em todas as pessoas e nem em todos os esportes.

Em períodos de competição, quando as habilidades atléticas são publicamente testadas e avaliadas, a pressão que o atleta suporta pode tornar-se um fator de influência negativa no desempenho<sup>3</sup>.

Nos esportes individuais, como a natação, a iniciativa, determinação, persistência, coragem, autocontrole, autoconfiança e motivação são determinantes nos resultados, fazendo com que o atleta crie conceitos adaptativos à atual sociedade competitiva<sup>4</sup>, sendo a relação entre ansiedade e desempenho esportivo, tema de vários estudos<sup>3-12</sup>.

A teoria do “U invertido” tenta explicar essa relação, acredita que exista um nível ideal de ativação (excitação fisiológica e psicológica, variando do repouso absoluto a um exercício máximo) para um bom desempenho<sup>2</sup>. Quando esses níveis não estão dentro do padrão ideal o rendimento pode ser prejudicado. Entendendo assim que um pouco de ansiedade pré-competitiva pode favorecer o rendimento de um atleta. O ponto ideal de ansiedade pode variar de indivíduo para indivíduo, ou seja, cada indivíduo tem uma zona de desempenho ideal, podendo ser em um nível de ativação baixo, médio ou alto<sup>2</sup> e conforme a modalidade esportiva.

Existe também a teoria multidimensional da ansiedade competitiva que consiste em ansiedade cognitiva, ansiedade somática; e uma terceira dimensão designada autoconfiança. A autoconfiança é conceituada por Machado<sup>13</sup> como crença geral do indivíduo, que pode realizar com sucesso uma determinada ação, atividade.

Pesquisadores enfatizam a importância da realização de estudos voltados ao controle psicológico dos esportistas e suas implicações no seu desempenho<sup>1-2</sup>.

Partindo destas premissas, torna-se relevante a realização deste estudo tendo como objetivo analisar o nível de ansiedade pré-competitiva de atletas de ambos os gêneros praticantes de natação na faixa etária de 12 a 16 anos durante o IX Troféu Fernanda Ferraz Santos, realizado na cidade de Ipatinga-MG. Também investigaremos a influência do nível de ansiedade no desempenho dos atletas e as possíveis inferências entre a ansiedade pré-competitiva e gênero.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, descritivo, exploratório de corte transversa<sup>14</sup>. O mesmo foi realizado com atletas de várias equipes de natação durante o IX Troféu Fernanda Ferraz Santos, realizado na cidade de Ipatinga- MG, e amostra constituída por 54 atletas, praticantes de natação de vários clubes, de ambos os sexos e faixa etária de 12 a 16 anos.

### **1.1. Instrumento e procedimentos na coleta de dados**

Os atletas foram minuciosamente orientados, quanto às etapas e objetivos da pesquisa. Inicialmente foi realizado contato com os técnicos do clube para pedir a autorização da realização do estudo e informe que o mesmo já possuía aprovação no comitê de ética e 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 de Moraes<sup>15</sup> (1987), o instrumento possui 27 questões auto aplicadas, dividido por três dimensões: cognitiva, somática e de autoconfiança que foram avaliados por uma escala LIKERT 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>5</sup>, para propósitos de interpretação, os dados da ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança são categorizados em baixo (de 9 a 18 pontos), médios de (19 a 27 pontos) e alta de (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.

A coleta de dados aconteceu durante o IX Troféu Fernanda Ferraz Santos, realizado 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.

## **1.2. Análise Estatística**

Os dados foram apresentados como média e desvio-padrão, valores mínimos e máximos e frequência absoluta e relativa. Os pressupostos de normalidade e a homogeneidade de variâncias dos dados da amostra foram avaliados pelo teste de Komolgorov-Smirnov e teste de Levene, respectivamente. 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<sup>16</sup>, utilizando a seguinte classificação para interpretação: 0.2 – 0.49: Pequeno; 0.5 – 0.79: Moderado;  $\geq 0.8$ : Grande. Todas as análises foram feitas no IBM SPSS V24 (IBM Corp., Armonk, NY). O valor de  $p \leq 0,05$  foi adotado para significância estatística.

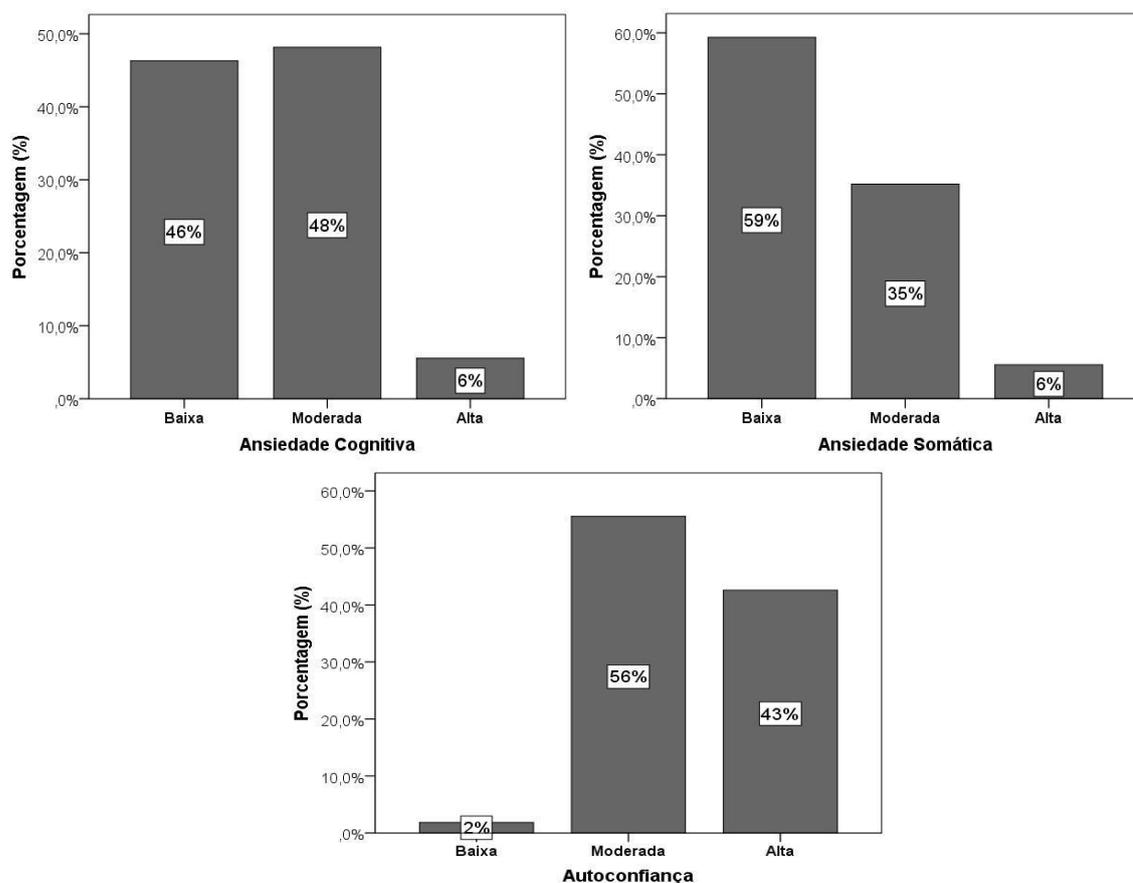
## **3. RESULTADOS**

A tabela 1 apresenta as características gerais da amostra. Participaram do estudo 54 jovens atletas de natação. A maioria dos atletas foi do sexo masculino e da categoria infantil. A idade dos atletas variou de 12,9 a 16,7 anos (média = 14,6; desvio-padrão = 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 (média = 56,7; desvio-padrão = 10,2 kg) e a estatura dos atletas variou de 1,49 a 1,89 m (média = 1,68; desvio-padrão = 0,09 m). O tempo de federação dos atletas variou de 0,8 a 7,8 anos (média = 3,8; desvio-padrão = 1,6 anos).

**Tabela 1** - Características gerais de jovens atletas de natação participantes da competição IX Troféu Fernanda Ferraz Santos (n = 54).

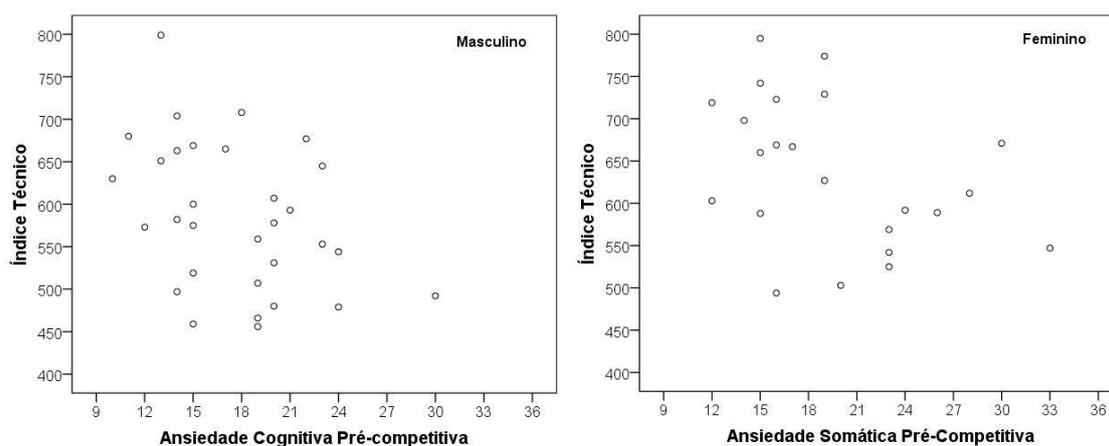
Característica	n	%
<b>Sexo</b>		
Masculino	31	57,4
Feminino	23	42,6
<b>Categoria Etária</b>		
Infantil	34	63,0
Juvenil	20	37,0
<b>Nível Competitivo</b>		
Estadual	24	44,4
Nacional	25	46,3
Internacional	55	9,3

Na figura 1, encontra-se a caracterização dos níveis de ansiedade e autoconfiança dos atletas pré-competição. A maioria dos atletas apresentou baixos níveis de ansiedade somática, moderada a alta autoconfiança e baixo a moderado nível de ansiedade cognitiva.



**Figura 1** – Classificação do nível de ansiedade cognitiva, ansiedade somática e autoconfiança pré-competitiva de jovens atletas de natação de ambos os sexos participantes da competição IX Troféu Fernanda Ferraz Santos.

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 – Figura 2. Para as demais variáveis, não foram observadas correlações estatisticamente significantes ( $p > 0,05$ ).



**Figura 2:** Correlação entre o nível de ansiedade somática e ansiedade cognitiva e o índice técnico de jovens nadadores participantes da competição IX Troféu Fernanda Ferraz Santos.

Na comparação entre medalhistas e não medalhistas, não foram observadas diferenças estatisticamente significantes nos níveis de ansiedade e autoconfiança – Tabela 2. Porém, no masculino, observou-se uma diferença próxima ao nível de significância ( $p = 0,06$ ) entre a ansiedade cognitiva de medalhistas e não medalhistas. 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 ( $d = 0,70$ ).

**Tabela 2** - Média  $\pm$  desvio-padrão da ansiedade somática, ansiedade cognitiva e autoconfiança de jovens atletas de natação de ambos os sexos das categorias infantil e juvenil que da competição IX Troféu Fernanda Ferraz Santos (n = 54).

Variáveis	Sexo	Não Medalhistas (n=173)	Medalhistas (n=68)	p-valor	D
Ansiedade Cognitiva	Feminino	20,8 $\pm$ 6,1	19,1 $\pm$ 3,4	0,41	0,70
	Masculino	18,9 $\pm$ 4,4	15,9 $\pm$ 4,2	0,06	
Ansiedade Somática	Feminino	21,3 $\pm$ 6,7	18,4 $\pm$ 5,0	0,25	
	Masculino	17,5 $\pm$ 3,6	16,4 $\pm$ 4,6	0,46	
Autoconfiança	Feminino	24,1 $\pm$ 3,7	26,1 $\pm$ 4,1	0,26	
	Masculino	26,7 $\pm$ 3,6	28,4 $\pm$ 4,4	0,26	

d: tamanho do efeito; Diferenças estatisticamente não significantes,  $p>0,05$ .

Na tabela 3, são observadas as correlações entre os níveis de ansiedade e autoconfiança com os tempos de algumas provas. Em geral, foram observadas correlações positivas e estatisticamente significantes entre os níveis de ansiedade cognitiva e somática e os tempos de prova, sugerindo que quanto maior a ansiedade pior o desempenho nessas provas. Por outro lado, maiores valores de autoconfiança estiveram relacionados a piores desempenhos na prova de 100m costas. Nas demais provas não foram encontradas correlações estatisticamente significantes ( $p>0,05$ ).

**Tabela 3** – Coeficientes de correlação entre o nível de ansiedade e autoconfiança pré-competitiva com os tempos de prova em jovens nadadores de ambos os sexos participantes da competição IX Troféu Fernanda Ferraz Santos.

	Ansiedade Cognitiva	Ansiedade Somática	Autoconfiança
50m livre	0,60**	0,34	-0,26
100m livre	0,43*	0,32	0,13
100m costas	0,71**	0,04	-0,51*
100m borboleta	0,57*	0,54*	-0,38
200m borboleta	0,51	0,60*	-0,01
200m medley	0,27	0,54**	-0,18

(\*correlação estatisticamente significativa,  $p<0,05$ ; \*\*correlação estatisticamente significativa,  $p<0,001$ ).

#### 4. DISCUSSÃO

O objetivo da pesquisa foi analisar o nível de ansiedade pré-competitiva de atletas de ambos os gêneros praticantes de natação na faixa etária de 12 a 16 anos durante o IX Troféu Fernanda Ferraz Santos. A faixa etária da amostra justifica-se pelo fato da ansiedade torna-se mais evidente e elevada na adolescência<sup>17</sup>. Também foi investigada a influência do nível de ansiedade no desempenho dos atletas e as possíveis inferências entre a ansiedade pré-competitiva e gênero.

No presente estudo os dados foram coletados em uma competição de nível Estadual de grande importância dentro do cenário da natação, contudo os atletas avaliados apresentaram níveis de ansiedade abaixo da média, contrastando os resultados de Barbacena e Grisi<sup>5</sup>, este destaca que quanto maior o nível da competição e o grau de importância dado a ela através dos atletas, maiores serão os níveis encontrados de ansiedade. No entanto, justificam-se tais resultados devido ao fato de 44,3% da amostra já terem disputado campeonatos estaduais, 46,3% disputado campeonatos nacionais e 9,3% campeonatos internacionais, mostrando que a experiência influencia nas respostas ansiosas dos atletas. Menegalto; Marco; Soares<sup>8</sup> avaliaram ginastas de diversas instituições e observaram que as ginastas das instituições mais renomadas e inseridas no mercado nacional e internacional apresentavam maiores níveis de ansiedade, pelo fato de serem mais cobradas, não corroborando com o estudo avaliado.

Nos resultados encontrados a maioria dos atletas apresentou índices de ansiedade somática baixos, de ansiedade cognitiva variando de baixo à moderado e de auto confiança variando de moderado à alto. Tais resultados corroboram com Da Silva et al.<sup>18</sup> que encontraram níveis baixos de ansiedade somática e cognitiva em atletas de voleibol bem como Souza; Teixeira e Lobato<sup>10</sup> avaliaram a ansiedade-estado em sua expressão multidimensional em uma equipe de natação, e a amostra em sua maioria, apresentou nível moderado a baixo de ansiedade cognitiva e somática e nível moderado de autoconfiança. Esses resultados sugerem que ansiedade e autoconfiança são inversamente proporcionais, quanto menor a ansiedade maior a autoconfiança e vice-versa. Lavoura e Machado<sup>19</sup> estudaram os estados emocionais e forma competitiva em atletas de canoagem, e também suas possíveis correlações, com ansiedade cognitiva, somática e autoconfiança. Como resultado, percebeu-se a relação lógica entre altos níveis de autoconfiança e baixos níveis de ansiedade somática, e em especial, ansiedade cognitiva.

Estudos apontam que quando comparados o fator gênero e ansiedade-estado, percebe-se que atletas do sexo feminino são mais ansiosas que atletas do sexo masculino<sup>6-10-17-20</sup>. Este fato pode estar ligado à ênfase dada ao esporte masculino em relação ao feminino, aumentando a cobrança pessoal da mulher por resultados<sup>17</sup>. O presente estudo não encontrou diferença significativa entre os gêneros para essa variável, da mesma forma que Bertuol e Valentini<sup>3</sup> e Vieira et al.<sup>20</sup> ambos analisaram atletas de atletismo e os resultados indicaram que não houve diferença significativa nos níveis de ansiedade quanto ao gênero. Também não foi encontrada diferença significativa entre os gêneros para a variável autoconfiança, corroborando Souza; Teixeira e Lobato<sup>10</sup>. Contudo verificou-se que em atletas do sexo masculino existe uma correlação negativa entre ansiedade cognitiva e índice técnico observando que quanto maior a ansiedade cognitiva pior é o desempenho, já nas atletas do sexo feminino a correlação negativa aconteceu entre a ansiedade somática e índice técnico, ou seja, quanto maior os níveis de ansiedade somática, pior o desempenho. Assim implicando que os homens apresentam maiores sintomas cognitivos sintam mais medo e preocupação, conseguindo “mascarar” a ansiedade somática, e as mulheres manifestam maiores sintomas fisiológicos.

Na comparação entre medalhistas e não medalhistas, não foram observadas diferenças estatisticamente significantes nos níveis de ansiedade e autoconfiança. Weinberg e Gould<sup>2</sup> destacam que o indivíduo pode interpretar as alterações promovidas pela ansiedade tanto como facilitadoras do desempenho quanto como negativas e prejudiciais a esse desempenho, e que a ansiedade quando controlada promove um nível ótimo de ativação que contribui para um bom desempenho. Quando esses níveis não estão dentro do padrão ideal o rendimento pode ser prejudicado. Entendendo assim que a ansiedade quando controlada pode favorecer o desempenho do atleta. Contudo os medalhistas do sexo masculino apresentaram valores menores de ansiedade cognitiva, quando comparados com os não medalhistas. Isso pode ter relação com o fato de apresentarem uma maior estabilidade emocional e autocontrole.

Vasconcelos e Raposo<sup>11</sup> apresentam diferenças entre os níveis de autoconfiança, ansiedade somática e ansiedade cognitiva em função dos atletas e do tipo de modalidades e das diferentes provas praticadas dentro de uma mesma modalidade. Foram observadas no presente estudo as correlações entre os níveis de ansiedade e autoconfiança com os tempos de algumas provas. Em geral, observaram-se correlações positivas e estatisticamente significantes entre os níveis de ansiedade cognitiva e somática e os tempos de prova, sugerindo que quanto maior a ansiedade pior o desempenho nessas provas.

A prova que apresentou maior correlação positiva entre ansiedade cognitiva e tempo foi a prova de 50m livre, considerada uma prova rápida que dura em média vinte e dois segundos, em decorrência da sua curta duração um erro pode ser determinante para o resultado, isso explica o por quê de atletas que nadam essa prova apresentarem maiores níveis de ansiedade cognitiva, devido a insegurança e medo de errar, sugerindo assim que quanto mais curta a prova maior a ansiedade.

Ao analisar ansiedade somática, a prova que apresentou uma maior correlação com o tempo foi a 200m medley, uma prova que exige do atleta além de um preparo físico excelente, uma técnica nos quatro nados, isso explica o fato de nadadores dessa prova apresentarem em sua maioria sintomas físicos e fisiológicos, pois a ansiedade passa a comprometer a técnica do nado.

Por outro lado, maiores valores de autoconfiança estiveram relacionados a piores desempenhos na prova de 100m costas, isso ocorreu, pois a competição foi iniciada por essa prova, e geralmente os nadadores que participam de várias provas em uma competição, escolhem começar com provas que os mesmo acreditam ter maior facilidade, e assim consequentemente o melhor desempenho não sofrendo assim influência do cansaço físico, isso faz com que estes cheguem nessas provas com excesso de autoconfiança, o que se torna prejudicial para o desempenho. Cabe ressaltar que comparações entre níveis de ansiedade pré-competitiva, e tempo de prova são restritas na literatura.

## 5. CONCLUSÃO

Diante dos resultados encontrados pode-se perceber que os jovens atletas praticantes de natação encontram-se num grau considerado baixo de ansiedade pré-competitiva e moderado a alto de autoconfiança.

Não foram encontradas diferenças significativas entre os sexos, porém nadadores do sexo masculino apresentaram que quanto maior a ansiedade cognitiva pior é o desempenho, e as nadadoras apresentaram a mesma correlação negativa com o desempenho, porém sofrendo uma maior influencia da ansiedade somática.

Apesar de não ter ocorrido significância dos níveis de ansiedade e autoconfiança entre medalhistas e não medalhistas foi observado que em provas de curta duração os atletas apresentam maiores níveis de ansiedade, quando comparada a relação entre duração de prova e níveis de ansiedade.

Concluindo que os atletas possuem ansiedade pré-competitiva, fator que atrapalha no desempenho, desde que o mesmo não encontre um grau de equilíbrio, que é diferente para cada indivíduo.

Toda via, deve-se levar em consideração que a ansiedade é uma emoção típica humana e, portanto, não pode ser totalmente extinguida, seus níveis devem ser controlados e treinados, através de uma preparação psicológica, para que a ansiedade se torne benéfica.

Em sentido amplo, o presente estudo mostrou que há muito que se descobrir nesta linha de pesquisa. Diante disso, sugere-se que novas pesquisas sejam realizadas, pois, existe uma série de fatores que transcendem os que foram considerados neste e que podem influenciar no estado emocional que envolve os atletas frente às competições esportivas.

## REFERÊNCIAS

- <sup>1</sup>SAMULSKI, Dietmar Martin. *Psicologia do Esporte: conceitos e novas perspectivas*. 2ed Barueri: Manole, 2009
- <sup>2</sup>WEINBERG, Robert Steven; GOULD, Daniel. *Fundamentos da psicologia do esporte e do exercício*. 2ed. Porto Alegre: Artmed, 2008.
- <sup>3</sup>BERTUOL, Lisandra; VALENTINI, Nadia Cristina. Ansiedade competitiva de adolescentes: gênero, maturação, nível de experiência e modalidades esportivas. *Journal of Physical Education*, Maringá, v.17, n.1, p.65-74, 2008.
- <sup>4</sup>MAHN, Paulo Angelo. O efeito da ansiedade no desempenho de tenistas em competições. *Revista brasileira de ciencias da saúde*, São Caetano do Sul, v.19, n. 1, p. 62-65, 2009.
- <sup>5</sup>BARBACENA, Manfrin Marcella.; GRISI, Roseni Nunes Figueredo. Nível de ansiedade pré-competitiva em atletas de natação. *Conexões: Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v.6, n.1, p.31-9, 2008.
- <sup>6</sup>GONÇALVES, Marina Pereira; BELO, Raquel Pereira. Ansiedade-traço competitiva: diferenças quanto ao gênero, faixa etária, experiência em competições e modalidade esportiva em jovens atletas. *PsicoUSF*, Itatiba, v.12, n.2, p. 301-7, 2007.
- <sup>7</sup>MATOS, Telma Sara Queiroz; SILVA, Vanilso Aparecido da Rocha. Influência da ansiedade pré-competitiva no atletismo. *Coleção Pesquisa em Educação Física, Várzea Paulista*, v.13, n.3 ,p.81-90, 2014.
- <sup>8</sup>MENEGALDO, Fernanda Raffi; DE MARCO, Ademir; SOARES, Daniela Bento. Análise de ansiedade pré-competitiva e do desempenho de atletas de ginástica rítmica. *Conexões*, Campinas, v.11, n.4, p.45-57, 2013.
- <sup>9</sup>SANTOS, Ana Raquel Mendes dos et al. Ansiedade pré-competitiva em jovens atletas de nado sincronizado: uma análise à luz dos aspectos emocionais. *Revista da Educação Física*, Maringá, v.24, n.2, p.207-14, 2013.
- <sup>10</sup>SOUZA, Mario Alberto Pereira; TEIXEIRA, Robson Bonoto; LOBATO, Paulo Lanes. Manifestação da ansiedade pré-competitiva em nadadores amadores *Revista da Educação Física*, Maringá, v.23, n.2, p.195-203, 2012.
- <sup>11</sup>VASCONCELOS-RAPOSO, José et al. Caracterização dos níveis de ansiedade em praticantes de atletismo. *Motricidade*, Vila Real, v.3, n.1, p.298-314, 2007.
- <sup>12</sup>VILLAS BOAS, Marcelo Silva et al. Análise do nível de ansiedade de jovens atletas da modalidade de futsal. *Conexões*, Campinas, v.10, n.3, p.77-86, 2012.
- <sup>13</sup>MACHADO, Afonso Antônio *Psicologia do esporte: da educação física escolar ao treinamento esportivo*. 1ed.São Paulo: Guanabara Koogan, 2006.
- <sup>14</sup>THOMAS, Jerry R.; NELSON, Jack K.; SILVERMAN, Stephen. J. *Métodos de pesquisa em educação física*.6ed. Porto Alegre: Editora ArteMed, 2007.

- <sup>15</sup>MORAES, Luiz Carlos . *The relationship between anxiety and performance of Brazilian judokas*. 200 f. Dissertação. M. Michigan State University, East Lansing, 1987.
- <sup>16</sup>COHEN, Jacob. *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd. ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, 1988.
- <sup>17</sup>DE ROSE JUNIOR, Dante; VASCONCELLOS, Esdras Guerreiro. Ansiedade-traço competitiva e atletismo: um estudo com atletas infanto-juvenis. *Revista Paulista de Educação Física*, São Paulo, v.11, n.2, p.148-54, jul./dez. 1997.
- <sup>18</sup>DA SILVA, Mauro Menegolli Ferreira et al. Ansiedade e desempenho de jogadoras de voleibol em partidas realizadas dentro e fora de casa. *Journal of Physical Education*, Maringá, v.25, n.4, p.585-96, 2014.
- <sup>19</sup>LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antônio. Esporte de aventura de rendimento e estados emocionais: relações entre ansiedade, autoconfiança e auto-eficácia. *Motriz*, Rio Claro, v.12 n.2 p.143-8, 2006.
- <sup>20</sup>VIEIRA, Lenamar Fiorese et al. Autoeficácia e nível de ansiedade em atletas jovens do atletismo paranaense. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano*, Florianópolis, v.13, n.3, p.183-8, 2011.

## APÊNDICE 1

### INVENTÁRIO DE COMPETIÇÃO DE ESTADO (ICE)

Diversas afirmativas que os atletas usam para descreverem seus sentimentos antes de competições estão listadas abaixo. Leia cada afirmativa e faça um círculo em torno do número à direita que mais apropriadamente indicar **como você se sente agora**. Não há respostas certas ou erradas. Não gaste muito tempo em cada afirmação, mas escolha a resposta que melhor descreve seu estado emocional neste *exato momento*.

**1 - Nem um pouco    2 - Um pouco    3 - Moderadamente    4 - Muito**

SITUAÇÕES DE COMPETIÇÃO					
1.	Eu estou preocupado por causa desta competição	1	2	3	4
2.	Eu estou nervoso	1	2	3	4
3.	Eu estou tranqüilo para competir	1	2	3	4
4.	Eu tenho dúvidas sobre o meu desempenho	1	2	3	4
5.	Eu sinto meu corpo agitado	1	2	3	4
6.	Eu estou “à vontade” para competir	1	2	3	4
7.	Eu estou preocupado em fracassar nessa competição	1	2	3	4
8.	Eu sinto que o meu corpo está tenso	1	2	3	4
9.	Eu estou confiante	1	2	3	4
10.	Tenho medo de perder	1	2	3	4
11.	Eu sinto tensão no estômago	1	2	3	4
12.	Eu acredito que vou me sair bem na competição	1	2	3	4
13.	Tenho medo de “amarelar” sob pressão	1	2	3	4
14.	Eu sinto que meu corpo não está duro	1	2	3	4
15.	Tenho confiança que posso enfrentar o desafio dessa competição	1	2	3	4
16.	Tenho medo de ir mal na competição	1	2	3	4
17.	Eu sinto que o meu coração está acelerado	1	2	3	4
18.	Eu estou confiante que terei um bom desempenho	1	2	3	4
19.	Eu estou preocupado em atingir o meu objetivo	1	2	3	4
20.	Eu sinto um “frio na barriga”	1	2	3	4
21.	Eu estou de “cabeça fria”	1	2	3	4
22.	Eu estou preocupado que outras pessoas fiquem desapontadas com o meu desempenho	1	2	3	4
23.	Eu sinto que as minhas mãos estão “suando frio”	1	2	3	4
24.	Eu estou confiante porque eu me imagino atingindo o meu objetivo	1	2	3	4
25.	Eu estou preocupado em não conseguir me concentrar na competição	1	2	3	4
26.	Eu sinto que o meu corpo está “todo duro”	1	2	3	4
27.	Eu estou confiante que vencerei sob pressão	1	2	3	4

## APÊNDICE 2

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Os atletas da (o) \_\_\_\_\_ (nome da instituição), sob sua responsabilidade, estão sendo convidados como voluntários a participarem da pesquisa intitulada “Avaliação multidimensional e longitudinal do potencial esportivo de jovens atletas”, sob a responsabilidade do Prof. Renato Melo Ferreira. Nesta pesquisa, pretendemos mapear o perfil antropométrico, psicológico, maturacional e de desempenho de jovens atletas de natação. O motivo que nos leva a pesquisar esse assunto é a necessidade de se conhecer a influência da maturação sobre o desempenho dos nadadores. Com essa informação, conheceremos o estágio maturacional em que o atleta se encontra, se ele atingiu ou não o pico de velocidade em crescimento, qual será a estatura adulta que ele irá atingir e o quanto o seu desempenho é afetado pela maturação. Isto possibilitará o aprimoramento do processo de seleção e treinamento, visando à otimização do desempenho dos atletas. Para isso, serão coletadas algumas informações e medidas dos jovens nadadores no próprio local de competição, a saber: data de nascimento, experiência esportiva, peso, altura, altura sentado, desempenho na competição e altura dos pais biológicos, além da aplicação de um questionário de ansiedade e autoconfiança pré-competitiva. Além disso, você treinador realizará uma avaliação do potencial atlético de cada um dos seus atletas, respondendo uma questão simples. Para participar desta pesquisa, os atletas sob sua responsabilidade não terão nenhum custo, nem receberão qualquer vantagem financeira. Eles serão esclarecidos em qualquer aspecto que desejarem e estarão livres para participar ou recusar-se a participar. Você, como responsável pelos atletas, poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação deles a qualquer momento. A participação deles é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma com que é atendido pelos pesquisadores, que irão tratar a identidade dos atletas com padrões profissionais de sigilo. Os atletas não serão identificados em nenhuma publicação científica. Esta pesquisa apresenta risco mínimo por propor a aplicação de questionários e de medidas os quais os atletas já estão acostumados a fazer. Apesar disso, no caso de quaisquer danos eventualmente produzidos pela pesquisa, será prestada assistência adequada. Os resultados estarão à sua disposição quando finalizada a pesquisa. Os questionários utilizados na pesquisa ficarão arquivados com o pesquisador responsável, por cinco (5) anos, e após esse tempo serão destruídos. Todas as despesas relacionadas com este estudo serão de responsabilidade do pesquisador. Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, CAAE 32959814.4.1001.5150 da Universidade Federal de Ouro Preto (31- 3559-1368 / e-mail: [cep@propp.ufop.br](mailto:cep@propp.ufop.br)). Em caso de qualquer dúvida, contatar o Professor Renato Melo (31 - 9113-6289).

Eu, \_\_\_\_\_, portador (a) do documento de Identidade \_\_\_\_\_, responsável pelos atletas da (o) \_\_\_\_\_ (nome da instituição), fui informado (a) dos objetivos do presente estudo de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar a decisão de participar, se assim o desejar.

Ipatinga, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do (a) Responsável

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Pesquisador



## APÊNDICE 3

### NORMATIZAÇÃO DA REVISTA CONEXÕES

#### DIRETRIZES PARA AUTORES

A Conexões é uma publicação da Faculdade de Educação Física da Universidade Estadual de Campinas que tem por objetivo publicar pesquisas científicas sobre temas relacionados à Ciências do Esporte.

#### Compõe-se das seguintes seções:

- 
- Artigos Originais
- Artigos de Revisão
- Relatos de Experiência
- Ensaio
- Resenhas
- Entrevistas

#### ESTRUTURA DOS TRABALHOS

Os artigos deverão ser redigidos em Times New Roman 12, espaçamento entrelinhas simples. **Utilize o TEMPLATE disponibilizado pela revista.**

#### Dados para o Texto

- Título que identifique o conteúdo em português, inglês e espanhol;
- Resumo informativo em português, inglês e espanhol com até 200 palavras cada;
- Palavras-chave (Keywords, Palabras Clave) constituídos de até sete termos que identifiquem o assunto do artigo em português, inglês e espanhol separados por ponto.
- Sugestão: utilizar os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS-Bireme), Base de Dados Sport Discus. Utilizar itálico somente para palavras estrangeiras (que não haja tradução).
- No texto não há recuo de parágrafo, e deverá ser dado um espaço entre parágrafos.
- As citações serão indicadas por números arábicos em ordem crescente e exponencial.

### **Texto propriamente dito**

- Referências: (São os documentos citados no texto conforme a ABNT NBR 6023).
- A chamada dos autores no texto deverá ser feita por número exponencial colocado na entrelinha superior (exemplo: texto<sup>3</sup>). A numeração deverá ser sequencial do início ao final do texto.
- O nome dos autores e o nome das revistas devem estar por extenso.
- A lista de referências deve ser ordenada numericamente, na mesma ordem que a apresentada pelos números exponenciais incluídos no texto.
- Deverá estar alinhada à margem esquerda e colocada ao final do artigo, citando as fontes utilizadas.
- As referências não devem estar alinhadas a esquerda, não são justificadas.

### **Citações** (trechos de documentos citados no texto conforme a NBR 10520).

- As citações cujo texto tenha menos de 3 linhas deverá ser apresentada dentro do parágrafo e colocada entre aspas.
- As citações com mais de 3 linhas de extensão deverão ter parágrafo próprio, com recuo de 4 cm e corpo de letra um ponto menor, ou seja Times New Roman 11 pontos, e espaço entre linhas simples.
- Ilustrações (fotografias, desenhos, gráficos, etc.).
- Devem ser numeradas consecutivamente em algarismos arábicos e citadas como figura.
- As fotografias devem ser acompanhadas de legenda abaixo das mesmas. As ilustrações devem permitir uma perfeita reprodução, inclusive dos dísticos.
- No caso de cópia ou adaptação indicar a fonte. Todas as imagens devem ser fornecidas em arquivos individuais separados do texto, em resolução mínima de 300 dpi. (exemplo: nessa resolução uma foto 10x15 cm gera um arquivo de aproximadamente 2Mb).

### **Tabelas**

- Devem ser numeradas consecutivamente com algarismos arábicos e encabeçadas por seu título (centralizado)
- As tabelas devem ser abertas nas laterais e não possuir divisão de linhas e colunas em seu interior. . .
- Os quadros são fechados, com divisões aparentes. No caso de cópia ou adaptação indicar a fonte.
- **FORMA DE ENCAMINHAMENTO**

Os trabalhos devem ser enviados unicamente pelo Sistema. A Comissão Editorial não recebe trabalhos submetidos por e-mail.